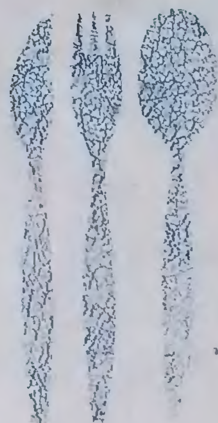
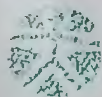
vaříme vtipně



[illegible]
4 celá vejce
[illegible]
cukru
[illegible]
[illegible]
prášku do
pečiva



Bílky rozšlehat a pak žloutky s cukrem svlažit, a pak míchat bílky (sníh)

A nakonec zamíchat 1/2 prášku do pečiva.

Péci 3/4 hodiny v mírné troubě (stačí 1/2 hod) a střídat na 1 roš.

Péci dole a nechat trochu pochladnout!

JEMNÝ BORŮVKOVÝ NEBO RYBÍZOVÝ KOLÁČ (na plechu)

200 g másla, 200 g cukru, 4 vejce, 200 g polohrubé mouky, citrónová strouhaná kůra, asi 1/2 kg borůvek, tuk a mouka na plech.

Utřeme dobře máslo, až se zpění, přidáváme jeden žloutek po druhém, cukr a kůru z citrónu. Pak vetřeme mouku a nakonec lehce zabalujeme dobře ušlehaný sníh. Na plech dáme papír, dobře potřený čerstvým máslem, těsto na něj nožem stejnoměrně natřeme, poklademe hustě borůvkami nebo jiným ovocem a zvolna koláč do zlatova upečeme. Pak sejmeme papír, koláč nakrájíme a cukrujeme.

TŘENÁ VIŠŇOVÁ BUB

200 g másla, 250 g c
kůra, asi 3/8 l mléka,
1 prášek do pečiva, 5
vymazání plechu a m

Napěněný tuk s cuk
žloutky. Pak přidáme
nou kůru a střídově n
poslední mouky prosi
konec přidáme dobře
ků. Těsto rozetřeme n
sypaný plech, poklade
omočíme v mouce, aby
Pečeme zvolna v před
35 minut. Prochladlou b
na řezy a pak teprve

panýc
plech.
a peč
minut.
při vy
chom
prud
zit. T
trouby
Vpích
čen.
těsto.
linku
lépe

MAN

100 g
nová

Nálev.

na 1 l a 1/2 1 kg cukru

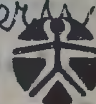
15 minut švestky-třešně

tvrdší; plody 20 minut

ČOKOLÁDA čokoláda

1 ztužený tuk

1/4 kg práškovýho cukru



5 lžic kakaa

5 lžic sušeného mléka

2 lžíce rumu

Pomazánka na chlebíčky.

1 majolka rozetřít s 1 měkčí tav[illegible]enym sýrem. Potom 1 olejovky 1 menší cibule a 2 vejce na tvrdo.

nebo

1 sardel, 1 olejovky, 2 menší cibule, 2 sýry [illegible], citrónová šťáva, koření. Navrch kaviár. Vše rozetřít mimo kaviáru



Vepř. žebírka po selsku. Naklepeme maso a dáme na olej. Osmažíme a posolíme. Brambory taky osmažíme, hranolky z nich [[[. Dáme do omastku trošku papriky. A pak posypeme trošku papri- pálivou na talíři. A na vrch maso sladká paprika červeno sterilizované z láhve.

Zelí na způsob ~~[illegible]~~ hospodský

Cibulku osmahnu a pak dám pokrájené zelí. Až trošku zchne je hotové. Menší hlávku zelí, pro 3 osoby.

Maso pokliji nechám vymačkat a potom podliji znova a hotové musí být.

na nudle 1 vajíčko 2 lžíce vody ~~na~~ po na

Do brambor sůl až když jsou skoro uvařené!

Švíčková

naložit majoránka, list bobkový, nakrájet petržel a maso a zelí bříza a půl nechat stát 3 [illegible]

VAŘÍME VTIPNĚ

Joza Břízová

LAHODNÁ POMAZÁNKA

1 uzenáč (nebo uzená makrela), 3 špekáčky, 1 sladkokyselá okurka, 1 cibule, 1 jablko, 2 vejce uvařená natvrdo, 5 dkg másla, 1 lžíce hořčice, 3 lžíce oleje, 1 syrový žloutek, sůl, sladká paprika.

Uzenáče zbavíme kůže a kostí a utřeme s máslem. Ostatní přísady umeleme na masovém strojku. Směs zředíme syrovým žloutkem a olejem. Dobře promícháme a dáme do ledničky do druhého dne.

Hotovou pomazánku mažeme na veky a zdobíme listy hlávkového salátu nebo rajčaty.

ČOČKA NAKYSELO

5 dkg čočky, 5 dkg slaniny, 1 cibule, 1 lžička hladké mouky, 2 zrnka nového koření, 1 bobkový list, cukr, pepř, kyselé okurky nebo kyšané zelí.

Přebranou čočku opereme, zalijeme studenou vodou a necháme stát asi 1 hodinu. Pak dáme čočku vařit. Jakmile se počne vařit, vodu slijeme. Na čočku nalijeme horkou vodu a pod přiléhavou poklicí uvaříme do měkka za současného přidávání koření. Na slanině zpěníme cibuli, přidáme mouku a připravíme zlatovou jíšku. Změklou čočku dáme na zpěněnou cibuli, osolíme a povaříme. Do hotové čočky přidáme podle chuti citrónovou šťávu a trochu cukru, ocet, opepříme a kuličky koření vyndáme. Do čočky můžeme přidat 1/8 litru kyselé smetany.

K čočce podáváme sázená vejce, kyselé okurky nebo kysané zelí.

CHLUPATÉ KNEDLÍKY

1 kg brambor, 1/4 kg polohrubé mouky, 1 vejce, sůl.

Syrové brambory oloupáme a nastrouháme na jemném struhadle. Vodu z brambor slijeme. Přidáme vejce, mouku, osolíme a dobře promícháme. Propracovanou hmotu nabíráme na lžíci a vaříme v osolené vodě asi 3 až 4 minuty. Během vaření obracíme knedlíčky měchačkou. Hotové knedlíky překrojíme, omastíme škvarkovým sádlem a podáváme s uvařeným kysaným zelím.

Pozn.: Knedlíky si napřed vyzkoušíme, aby se nám nerozvařily. Jsou-li brambory vodnatější, potřebují více mouky.

…ICKÉ NA

KUBA

1/4 kg trhaných krupek, 10 dkg sušených hub nebo 15 dkg čerstvých hřibů, 8 dkg vepřového sádla, 1 cibule, 3 stroužky česneku, trochu majoránky, sůl, pepř, kmín.

Přebrané krupky vypereme, spaříme horkou vodou a dáme vařit do měkka. Mezitím udusíme houby, které jsme namočili 2 hodiny předem. Kastrol vymažeme sádlem, uvařené krupky promícháme s rozsekanými houbami, přidáme sádlo, česnek utřený se solí, majoránku, pepř, sůl, usmaženou cibuli a dobře promícháme. Vymazaný kastrol naplníme hotovou směsí, dáme do horké trouby a pečeme. Kuba je dobře upečen, když se na povrchu utvoří hnědá kůra.

Recept německý.

1/2 kg mouky hl.

1/4 kg másla

3 vejce

mandle, rum,

rozinky, anýz, kůru,

prášek do pečiva

[illegible]: 280 g práškového cukru

280 g polohrubé mouky (vybrané)

2 celé vejce, 2 plné lžíce [illegible]

místo citronu můžeš lít mléko s [illegible]

kůra ze 1/2 citronu 2 žloutky

něco zázvoru

Vejce, žloutky a cukr šleháme půl hodiny v teplé vodní lázni. Pak nádobu z lázně vyjmeme. Přidáme zázvor, cit. šťávu, prášek do pečiva [illegible]. Pak šleháme ještě půl hodiny do [illegible] [illegible] těsto a dám směs [illegible]. Těsto vyválíme na 1 mm a vypichujeme vykrajovátkem. Klademe [illegible] na plech a [illegible] cukrem. Druhý den pečeme v mírné troubě do žluta. [illegible] [illegible] a celý [illegible] [illegible] asi hodinu [illegible] 8 až 10 minut.

Úvodem

Mladé nezkušené hospodyně berou vaření jak náleží vážně. Odměřují, váží, postupují přesně podle maminčiny kuchařky a zpočátku nemají odvahu odbočit z vyšlapaných cestiček. Poslední kuchařská kniha několika pražských autorek „Vaříme zdravě, chutně a hospodárně“ je už ve stotisícových nákladech vydána u nás a v řadě cizojazyčných vydání prošla už celý svět.

Máme ve vaření tradici a naše strava, až na ty nešťastné knedlíky, je oceňována jako dobrá. Ovšem změnily se a dále se budou měnit okolnosti kolem vaření. Ženy jsou zaměstnány, a i když muži v domácnosti pomáhají, do kuchyně si většinou ještě netroufají moc mluvit. Naše kuchyně se stále zmenšují a v budoucnu skončí jako kuchyňské stěny nebo skříně v obývacích pokojích.

Ženy, poučeny zdravotníky o moderní výživě, upouštějí od těžkých mas a mastných moučníků a obracejí svůj zájem na jídla rychle upravovaná, s množstvím zeleniny, salátů a ovoce. Opouštějí se i zaběhané sestavy: polévka, masité jídlo, moučník. Místo polévky zařazujeme častěji malý předkrm, místo moučníku jen lehký dezert. Více pestrosti ve stravě docilujeme méně obvyklými příkrmy a novými omáčkami.

Jak tuto proměnu v naší kuchyni zachytit v kuchařské knize? O tom jsme dlouho přemýšlely a tak vznikla tato příručka, která je už dalším krokem od základů vaření.

V první části knihy je řada nových předpisů. Jsou tu nové polévky, předkrmy pro rodinnou večeři i pro hosty, méně obvyklé příkrmy, saláty, nápoje apod.

V druhé části jsme vycházely ze situací, které přináší denní život a s nimiž se hospodyně musí vyrovnat. Uvádíme zde předpisy na pokrmy pro případ kdy spěcháme, nebo kdy je nutno při jedné práci si připravit i oběd na druhý den. Jsou tu předpisy úsporné a levné, nápady jak využívat zbytků, předpisy pro večeře s malým kouskem masa nebo bezmasé. Pro mladou hostitelku je důležité i poučení, jak rychle pohostit neočekávaného hosta. Počítáme i s moderními pomůckami v kuchyni, a proto tu jsou předpisy na pokrmy připravované v mixéru, na grillu nebo zapékané v ohnivzdorných miskách.

Svou knížku jsme nazvaly „Vaříme vtipně“, protože nejen zkušenost a dovednost jsou znakem dobré kuchařky, ale i vtip, pohotovost, někdy i jen improvizace. Nápaditost a vtip dělá z kuchařky autorku nových chutí i tvarů pokrmů.

Dbaly jsme na to, aby jídla nebyla příliš pracná. Proto počítáme i s tím, že část pokrmů se koupí hotová nebo jako polotovar, že využijeme všech výrobků potravinářského průmyslu. Dnešní kuchařka přece nemusí doma připravovat kečup, majonézu, péci piškoty apod. Ovšem někdy jsme zařadily i předpisy s déletrvající přípravou, a to pro případ, že chceme pro rodinu nebo pro hosty vytvořit něco mimořádného.

Kuchařská kniha nás provází celý život. Proto jsme nevynechaly žádnou z potravin, která v moderní výživě má své opodstatnění, i když někdy přechodně není v žádaném množství na trhu. V uvedených předpisech se většinou počítá s množstvím pro čtyřčlennou rodinu.

Přály bychom si, aby naše knížka pomáhala našim mladým ženám v jedné z jejich závažných povinností, v přípravě zdravé výživy, a aby vařily rády, bez velkých starostí a aby vařily *vtipně*, nebály se nových chutí, nových tvarů pokrmů ani nezvyklých kombinací. Jen tak se tato denně se opakující práce stává tvořivou a zajímavou.

Autorky

4 celá vejce
1/4 l písku cukru
1/2 l pol. mouky
1 šlehačka
prášek do pečiva

Pudinková buchta
4 vanilkové pudinky – prášek do pečiva
uvařit ... lžička
péci 20 minut až zhnědne (hotová)
(nepřeložit ...)

I.

Nové předpisy pro různé typy pokrmů

Pomazánka z česneku na
jednoduchý a chlebíčky a chl...

Trochu majonézy

Sýr měkký

1 vajíčko uvařené rozstrouhat

a česnek rozstrouhat.

Vše smíchat.

Vybíráme chutnou polévku

str 65 maso zapečené se zeleninou:

Polévka je důležitá úvodní část oběda nebo večeře. Má dvojí úkol: zahřát žaludek a připravit zažívací ústrojí na přijímání hlavního jídla. Proto nemá být ve většině případů příliš sytivá, ale svými aromatickými a chuťovými složkami z masa a koření má povzbudit chuť na další pokrm.

Tento účel nejlépe splňují masité vývary, a to buď vývary nebo bujóny doplněné zeleninou a různými vložkami. Ovšem jsou i případy, kdy podáváme polévku jako jediné samostatné jídlo nebo jako doplněk zeleninového pokrmu. V tom případě volíme polévku sytivou, výživnou, obsahující nejrůznější potraviny.

I na teplotě polévky záleží. Nemá být příliš vařící, ale v zimním období přiměřeně teplá. Zvláště polévka obsahující maso a tuk musí být správně teplá. V letním horkém období, kdy náš organismus nemá chuť na horké ani příliš sytivé pokrmy, můžeme připravit polévku vlažnou nebo dokonce studenou, která uhasí žízeň, jako je polévka z čerstvé okurky, rajčat nebo z ovoce apod.

Polévky připravujeme různě zahuštěné, a to buď jíškami (světlou nebo zlatavou), nebo protlaky z brambor, ovesných vloček, luštěnin, zeleniny. Hustotu polévek docilujeme i obsahem masa, zeleniny nebo zavářky. Biologickou hodnotu polévky zvyšujeme různými přídavky. Jsou to smetana, mléko, žloutek, zelené koření (zelená petržel, pažitka), nejrůznější druhy zeleniny, ale i sušené kvasnice (Tebi, Nervita), čerstvé nebo sušené houby, glutasol apod.

K usnadnění a urychlení přípravy polévek je na našem trhu řada hodnotných přípravků, polotovarů i hotových polévek. Výtečným přípravkem je masox, slepičí bujón (v kostkách), hotové polévky lisované v kostkách nebo sypké v sáčku už i se zavářkou. Jako přídavku do polévek používáme také vitana kostky nebo tekuté polévkové koření, glutasol, hotové jíšky apod. Výrobny polotovarů uvádějí na trh mletou hovězí polévku v celofánu. Dobrou hrachovou polévku můžeme rychle připravit též z hrachové kaše v prášku nebo další polévky z jiných přípravků.

Zvlášť hodnotným přídavkem do polévek je zelenina. Protože k změknutí vyžaduje jen zcela krátkou dobu, nevaříme ji s masem, ani když provaříme jíšku, ale přidáváme ji až krátce před dovařením polévky buď jemně nakrájenou, nastrouhanou nebo mixovanou. Abychom zvýšili biologickou hodnotu polévky, část zeleniny přidáváme vždy syrovou.

zelenina s masem s vývarem KNEDLI

Do většiny polévek, hlavně polévek zeleninových, přidáváme nejen pro chuť, ale hlavně pro zvýšení výživové hodnoty strouhaný sýr (ementál, gouda, moravský bochník, parmezán aj.).

Nejběžnějším způsobem podávání polévek v domácnosti je v hlubokém talíři o obsahu asi třetiny litru. Husté sytivé polévky se podávají v tzv. bolsu, tj. v hluboké misce. Vývary a jemné krémové polévky se podávají v restauracích – někdy i v domácnostech – v šálku se dvěma oušky.

Při sestavování jídelníčku určíme obvykle nejprve hlavní jídlo a k němu vybíráme vhodnou polévku. Před sytivým masitým pokrmem podáváme polévku řidší, lehčí, před zeleninovým pokrmem nebo jen moučníkem polévku sytivou obsahující součást bílkovinnou (maso, sýr, mléko). Pro slavnostní příležitosti volíme jemné vývary obvykle s vložkou nebo sedlinou.

Jaké polévky se hodí:

před masitou pečení	před hlavním jídlem zeleninovým	před moučníkem, který je hlavním pokrmem
hovězí s rýží zeleninová bílá sýrový bujón z vaječné jíšky	jaternicová gulášová z mletého masa z vuřtů	bramborová s mlékem hovězí s nudlemi dršťková boršč rybí

Polévky pro slavnostní příležitosti:

ragú telecí s knedlíčky,
bujón s játrovými knedlíčky nebo s bochánky z páleného těsta,
slepičí s nudlemi.

Rady

- Chceme-li docílit čirý bujón, sebereme z vývaru tuk a zašleháme dva syrové bílky. Pak jej přistavíme na oheň a za stálého šlehání necháme přejít var. Bílek se srazí a strhne kal. Polévku přecedíme přes husté plátěnko.
- Nechceme-li hovězí vývar zakalit, zavaříme si nudle nebo knedlíčky apod. do čisté vody a pak přecedíme do připraveného vývaru.

- Vaříme-li na polévku příliš tučné maso, necháme ji vychladnout a pak sebereme s povrchu vývaru tuk (upotřebíme pod maso).
- Do krémové polévky po dovaření dáme kousek čerstvého tuku, nejlépe másla, a jak se rozpouští, uhladíme povrch. Tak se neutvoří škraloup.
- Zdá-li se nám polévka ještě řídká a nemáme už čas na provařování jíšky, můžeme ji zahustit trochou bramborového škrobu.
- Husté polévky ohříváme ve vodní lázni, abychom měli jistotu, že se u dna nepřipálí.
- Solíme i kořeníme polévky opatrně, neboť sůl a koření se ještě rozleží. Vždy je lépe dosólit nebo přidat ještě koření, než když ochutnění předávkujeme.
- Pro dietu připravujeme polévky zahušťované moukou, opraženou na pánvi bez tuku. Teprve do provařené polévky přidáváme kousek čerstvého másla.
- Část zeleniny vždy do polévky osmažíme na tuku, aby polévce dodala barvu a chuť.
- Mléko přidáváme převařené nebo umíchané v části prochladlé polévky, jinak snadno zkysne.
- Žloutky přidáváme rozmíchané v části prochladlé polévky a už jen zahřejeme do bodu varu, tedy nevaříme, protože se jinak snadno srazí.
- Sušenou zeleninu přidáváme do polévky v množství 1 dkg sušené za 10 dkg syrové zeleniny. Sušenou zeleninu namočíme předem do studené vody a necháme nabobtnat.
- Pro dosažení lepší chuti, masové vůně i obsahu vitamínu B přidáváme do polévek čerstvé droždí, které však nejdříve na malém kousku tuku opražíme, a když se rozpustí a po okraji nádoby začíná hnědnout, přidáme do hotové polévky.
- Tebi a Nervita jsou sušené droždí, které je bohaté na vitamíny B. Přidáváme je po částech až do horké polévky na talíři a mícháme. Svojí příjemnou masovou příchutí zvýší i chutnost polévky.

Polévky z masoxu

1 1/1 l vody, 1 kostka masoxu, 10 dkg zeleniny čerstvé nebo zmrazené, zavářka, sůl.

V teplé vodě rozpustíme kostku masoxu a máme chutný vývar. Abychom zvýšili hodnotu polévky, přidáme zmrazenou polévkovou zeleninu nebo čerstvou kořenovou zeleninu jemně nakrájenou nebo mixovanou. Necháme jen přejít var.

Jako zavářka se hodí:

játrové knedlíčky ze směsi koupené v polotovarech; stačí jen povařit asi pět minut;
játrové nočky z 15 dkg jater, 2 dkg cibule, 2 vajec, 5 dkg másla, soli, pepře a trochy strouhané housky.

Jemně sekanou cibuli osmahneme na másle, přidáme mletá játra a osmažíme. Jakmile začnou játra hnědnout, stáhneme je z ohně, přidáme žloutky, sníh z bílků, sůl a špetku pepře. Lžičkou vykrajujeme malé nočky, vhazujeme je do vařícího výváru a vaříme asi 10 minut.
5 dkg jemné krupice zavaříme za stálého míchání do vroucí polévky a povaříme asi 10 minut;
nočky ze dvou bílků (nebo 1 vejce), 1 lžíce mléka, soli a asi 15 dkg hrubé mouky. Povaříme je asi 5 minut;
5 dkg rýže povařené asi 20 minut;
5 dkg jemných nudliček povařených asi 10 minut;
zbytek nádivky, kterou upečeme na pánvi a nakrájíme na kostky;
bílkový svítek (viz str. 162);
jako vložky použijeme plátky nakrájené z rohlíku, které osmažíme do červena na pánvi na trošce oleje.

Polévka z mletého masa a zeleniny (polotovar)

1 1/4 l vody, 20 dkg hmoty z mletého masa a zeleniny, zelená petržel, sůl, zavářka jako v předcházejícím předpise.

Hmotu vložíme do studené vody a vidličkou roztíráme, až se v polévce rozptýlí na drobné kousky. Povaříme asi čtvrt hodiny. Pak zavaříme nejrůznější zavářky nebo podáváme jen s chlebem.

Polévka z vuřtů a brambor

1 1/4 l vody, 4 vuřty, 1 menší cibule, sůl, 1 lžička sladké papriky, 3 brambory, 4 dkg másla, 1 lžíce hladké mouky, zelená petržel.

V hrnku osmažíme na tuku nakrájenou cibuli s paprikou, přidáme na kolečka nakrájené oloupané vuřty a ještě trochu osmažíme. Zahustíme moukou, a když se začne smažit, zalijeme vodou. Přidáme brambory nakrájené na drobné kostky a povaříme asi 20 minut. Pro lepší chuť můžeme přidat zelenou petržel a kousek masoxové kostky nebo jednu kostku vitanky.

Polévka ragú z telecího masa

1 1/4 l vody, 25 dkg předního telecího masa, 5 dkg másla, 6 dkg hladké mouky, 1 lžíce zeleného hrášku, 1/2 květáku, zelená petržel, sůl, špetka muškátového oříšku.

Telecí maso i květák vaříme v osolené vodě. Po změknutí vyndáme vše na misku, vývar zahustíme světlou jíškou a v hrnci asi 20 minut povaříme. Pak maso usekáme na drobné kostky, květák rozebereme na růžičky a vložíme zpět do polévky, přidáme zelený hrášek z konzervy, přistrouháme špetku muškátového oříšku a vmícháme sekanou zelenou petržel. Podáváme s osmaženou houskou nebo do polévky uděláme malé knedlíčky ze strouhané housky:

1 vejce, asi 10 dkg strouhané housky, sůl, 3 dkg másla, trochu mléka.

Polovinu strouhané housky navlhčíme několika lžícemi mléka. Máslo třeme v misce se solí a žloutkem, přidáme navlhčenou housku, z 1 až 2 bílků sníh a nakonec zahustíme ještě zbylou strouhanou houskou. Děláme docela malé knedlíčky, které zavaříme do vody a vaříme asi 5 minut. Pak je odcedíme, zchladíme ve studené vodě, aby zpevnily. Přidáváme je každému na talíř a zaléváme polévkou.

Ragú je slavnostní polévka. Můžeme ji však připravit i jako samostatnou večeři a doplnit slaným rohlíkem.

Polévka ze zmrazených dršťek

1 1/4 l vody, 1 krabička zmrazených dršťek, 1 uzená vepřová nožička, 10 dkg kořenové zeleniny nebo krabička zmrazené zeleniny do polévky, 5 dkg sádla, 5 dkg hladké mouky, sůl, špetka sladké papriky, 2 stroužky česneku, zelená petržel.

V hrnci umícháme zlatou jíšku, zalijeme studenou vodou a za stálého šlehání uvedeme do varu. Přidáme zmrazené dršťky, zeleninu, sůl a vaříme ještě chvíli, až jsou dršťky měkké a jíška dobře provařená. Pak přidáme česnek utřený se solí, papriku, sekanou zelenou petržel. Zvlášť uvaříme uzenou nožičku, vykostíme, maso jemně pokrájíme a vložíme do polévky. Dršťkovou polévku podáváme se slaným rohlíkem nebo s chlebem, je hodně sytá.

Dostaneme-li v obchodě již hotovou zmrazenou zahuštěnou dršťkovou polévku, pak ji jen vložíme do 1 1/4 l vody, za stálého míchání uvedeme do varu a povaříme doměkka. Podle chuti polévku ještě okořeníme solí, paprikou, česnekem, případně i majoránkou.

Jaternicová polévka

1 1/4 l vody, 2 jaternice, sůl, špetka majoránky, 1 stroužek česneku, zelená petržel, 1/2 masoxové kostky.

V horké vodě rozmícháme masitou směs ze dvou jaternic, přidáme se solí utřený česnek, špetku majoránky, masox a necháme přejít var. Nakonec přidáme sekanou zelenou petržel. Je to polévka velmi rychlá a sytá. Podáváme s chlebem nebo s opečenou topinkou.

Polévka z oháňky

1 1/4 l vody, 1/2 kg hovězí oháňky, 10 dkg kořenové zeleniny, sůl, 1 dkg sušených hub, 3 dkg sádla, zelená petržel, 4 dkg trhaných krupek, polévkové koření nebo 1 vitanka.

Do vařící osolené vody vložíme na více kusů nasekanou oháňku a houby předem namočené a vaříme zvolna jednu až dvě hodiny, až je oháňka měkká. Na tuku osmažíme očištěnou, na nudličky nakrájenou zeleninu, přidáme do polévky a vaříme, až je zelenina měkká. Do polévky zavaříme drobné trhané krupky a nakonec přidáme sekanou zelenou petržel. Ochutíme několika kapkami polévkového koření nebo vitankou. Oháňku z polévky vyjme-

me. Podáváme polévku samotnou a pak maso s chlebem a hořčicí.

Karí polévka s játry

1/2 l mléka, 3/4 l vody, 1 cibule, 5 dkg másla, 1 lžička koření kari (curry), 4 dkg hladké mouky, sůl, pepř, trochu cukru a sladké papriky, 15 dkg telecích nebo vepřových jater, 1 lžička oleje.

Jemně pokrájenou cibuli dusíme na másle, přidáme koření a mouku, krátce osmažíme, rozšleháme s mlékem a vodou a povaříme. Játra nakrájíme na proužky, prudce na pánvi na oleji opečeme a vložíme do polévky, kterou osolíme podle chuti.

Rybí polévka z filé

1 1/4 l vody, 20 dkg filé (i zbytků), 5 dkg másla, 5 dkg hladké mouky, 1 lžička oleje, 1 citrón, sekaná zelená petržel, sůl.

Kousky filé i odřezky, které nám zbudou při krájení porcí na smažení, prudce na oleji podusíme. Z másla a hladké mouky uděláme světlou jíšku, kterou zalijeme vodou a povaříme. Rybu jemně umeleme nebo usekáme, vložíme do polévky a nakonec přidáme trochu nastrouhané citrónové kůry, trochu šťávy z citrónu, podle chuti soli a sekanou petržel. K polévce můžeme podat slaný rohlík nebo opečenou bílou topinku.

Rybí norská polévka

1 1/4 l vody, 10 dkg slaniny, 2 cibule, 25 dkg filé, trochu strouhané housky, sůl, špetka pepře, 1/8 l smetany, 3 dkg škrobové moučky, 1 žloutek, zelená petržel.

Vodu vaříme s jednou na kostky nakrájenou a na slanině osmaženou cibulí. Filé, druhou část slaniny a druhou cibuli umeleme na masovém strojku, osolíme a opepříme, přidáme podle potřeby strouhanou housku, abychom mohli udělat malé knedlíčky. Ty zavaříme do vývaru. Nakonec polévku zahustíme smetanou, ve které jsme umíchali škrobovou moučku a žloutek, uecháme přejít var a ochutíme zelenou petrželí.

Celerová bílá polévka

1 1/4 l vody, 20 dkg celeru, 5 dkg másla, 5 dkg hladké mouky, 1 žloutek, 1 žemle, zelená petržel, 1/2 citrónu, sůl, trochu polévkového koření, 1 lžíce oleje, 1 žemle.

Celer oloupáme, nastrouháme a na části másla krátce osmažíme. Pak jej zalijeme osolenou vodou. Přidáme světlou jíšku z másla a hladké mouky a zahoustlou bílou polévku za stálého prošlehávání metlou na sníh povaříme. Před podáváním přidáme v části polévky rozšlehaný žloutek, sekanou zelenou petržel. Polévku zakapeme citrónovou šťávou. Podáváme s houskou na nudličky nakrájenou, rychle osmaženou na lžičce oleje.

Polévka květáková krémová

1 1/4 l vody, 1 větší květák, 1 až 2 žloutky, kmín, sůl, 5 dkg másla, 6 dkg hladké mouky, špetka květu, zelená petržel, 1 žemle a 2 dkg tuku na osmažení.

Do hrnku na polévku dáme rozpustit máslo, přidáme mouku a umícháme světlou jíšku. Zalijeme studenou vodou a šleháme metlou, aby se uvařil zahoustlý krém. Přidáme na růžičky rozebraný květák, sůl, květ a povaříme asi 20 minut. Nakonec přidáme a v části polévky rozšleháme jeden až dva žloutky a sekanou zelenou petržel. Podáme s osmaženou houstičkou.

Rajská polévka z pribinky

1 1/4 l vody, 5 dkg másla, 5 dkg hladké mouky, 1 rajská pribinka, 1/2 cibule, 3 zrnka pepře, 2 zrnka nového koření, 1/4 bobkového listu, kousek citrónové kůry, trochu citrónové šťávy nebo octa, sůl, 2 kostky cukru, 5 dkg sýra, 4 dkg těstovin (kolínek).

Na másle osmažíme nakrájenou cibuli, vmícháme mouku, osmažíme do žluta, zalijeme vodou, přidáme koření a za stálého šlehání povaříme asi 1/4 hodiny. Abychom koření nemuseli odcedit, dáváme je do polévky v organtýnovém pytlíčku a v něm vytáhneme. Do polévky pak vlijeme pribinku a podle chuti ještě osolíme, osladíme nebo přikyselíme citrónovou šťávou nebo kapkou octa. V polévce pak povaříme asi 5 minut

kolínka nebo nudličky. K polévce připravíme na misku strouhaný sýr, každý si jej přidá podle chuti.

Vegetariánská polévka

1 1/4 l vody, 2 brambory, 1/2 celeru, 1 mrkev, 1 pór, 1/4 květáku, 1/4 kapusty, 1 cibule, 3 rajčata, 5 dkg másla, 1 kostka masoxu, 5 dkg sýra na strouhání, zelená petržel, sůl.

Všechnu zeleninu a brambory očistíme a nakrájíme na drobné kousky. Osmažíme ji na másle, pak zalijeme osolenou vodou a vaříme jen tak dlouho, až změkne. Přidáme kostku masoxu a před podáváním dáme na talíře strouhaný sýr a jemně sekanou zelenou petržel. Polévka je zahuštěna jen množstvím zeleniny.

Mléčná polévka s rajčaty

1 1/4 l mléka, 40 dkg rajčat, 15 dkg hladké mouky, sůl, špetka pepře.

Do vařícího mléka vmícháme mouku, kterou jsme rozkverlali s trochou studené vody, a povaříme za stálého míchání. Čerstvá rajčata podusíme a protlačíme sítem, přidáme do mléka a asi 5 minut povaříme. Ochutíme solí a pepřem, případně špetkou cukru.

Pórková polévka s bramborovou kaší

1 1/4 l vody, bramborová kaše asi ze 3 brambor a trochy mléka, 5 dkg másla, 30 dkg pórku, sůl, 1 žloutek.

Oloupané brambory uvaříme ve slané vodě, rozšťoucháme a s trochou horkého mléka umícháme kaši. Zalijeme vodou a přidáme na kolečka nakrájený pórek, který jsme osmažili na tuku. Povaříme, podle chuti přisolíme a nakonec vmícháme čerstvý žloutek rozšlehaný předem v části prochladlé polévky.

Houbová polévka krémová

1/2 l mléka, 3/4 l vývaru z kostí (nebo masox), 5 dkg sušených hub, 5 dkg másla, 5 dkg hladké mouky, 1 vejce.

Sušené houby namočíme do vlažné vody asi hodinu předem. Pak je vaříme na mírném ohni, až jsou měkké. Houby jemně usekáme. Z másla a mouky uděláme světlou jíšku, kterou rozředíme mlékem a dobře provaříme. Do hustého krému vmícháme vejce, houby, přidáme sůl a po částech vešleháme vývar z masa nebo kostí.

Žampiónová polévka

1 1/4 l vody, 5 dkg másla, 5 dkg hladké mouky, 10 dkg žampiónů, sůl, kmín, 1 žloutek, zelená petržel.

Očištěné žampióny nakrájíme na plátky a podusíme na kousku tuku. Z mouky a másla uděláme světlou jíšku, zalijeme ji studenou vodou a za stálého šlehání metlou na sníh povaříme. Přidáme sůl, kmín, podušené žampióny a necháme přejít var. Ochutíme žloutkem a usekanou zelenou petrželí, jen prohřejeme, už nevaříme. Podáváme s osmaženou houskou nebo topinkami.

Jihočeská polévka (kulajda)

1 l vody, 1/4 kg čerstvých hub, 3 velké brambory, kmín, hrst kopru, sůl, 1/4 l kyselé smetany, 1–2 celá vejce, 1 lžíce hladké mouky.

Čerstvé na plátky nakrájené houby vaříme s kmínem v osolené vodě, do níž přidáme na kostky nakrájené brambory. Polévku zahustíme zákl͏echtkou ze smetany a hladké mouky a dobře povaříme. V hotové polévce rozmícháme celá vejce. Nakonec přidáme usekaný kopr a trochu octa. Polévka má být zahoustlá, hladká.

Sýrový bujón se svítkem

1 1/4 l vody, 1 kostka masoxu nebo slepičího bujónu, sůl, 10 dkg tvrdého sýra, zelená petržel, přípravy na svítek viz „Bílkový svítek“ na str. 162.

Kostku masoxu rozpustíme ve vodě. Upečeme svítek a nakrájíme jej na drobné kostky. Do každého talíře nebo polévkového šálku dáme dvě lžíce svítku, lžíci strouhaného sýra, usekanou zelenou petržel a zalijeme osoleným bujónem.

Bylinková polévka

1 1/4 l vývaru z kuřat (nebo slepičího bujónu), 30 dkg sekaných zelených bylinek (pažitka, zelená petržel, celerová nať, mladé kopřivy), 3 dkg škrobové moučky, 3 vejce, sůl, špetka pepře, několik kapek octa nebo citrónové šťávy.

Usekané bylinky povaříme ve vývaru a zahustíme jej škrobovou moučkou. Pak za stálého míchání vešleháme vejce. Ochutíme solí, pepřem a okyselíme.

Selská polévka z kyselého mléka

1/2 l vody, 1 l kyselého mléka, 40 dkg brambor, 10 čerstvých nebo 1 dkg sušených hub, 1/2 lžičky kmínu, 4 dkg hladké mouky, 2 dkg másla, 1 žloutek, sůl.

Čerstvé houby nakrájíme na plátky a dusíme na tuku s kmínem asi čtvrt hodiny. Sušené houby namočíme asi na hodinu do vlažné vody, v ní uvaříme a jemně nasekáme. Oškrábané na drobné kostky nakrájené brambory vaříme ve vodě. Když jsou skoro měkké, vlijeme kyselé mléko rozmíchané s moukou, přidáme houby a vše krátce povaříme a osolíme. Před podáváním vmícháme rozšlehaný žloutek.

Vločková polévka s droždím

1 1/4 l vody, 8 dkg ovesných vloček, 8 dkg polévkové zeleniny, 1/2 cibule, 4 dkg másla, 4 dkg droždí, sůl, 1 žloutek, zelená petržel.

Ovesné vločky zalijeme osolenou vodou, přidáme polovinu tuku a vaříme. Na zbylém tuku osmažíme pokrájenou cibuli, přidáme droždí, které jsme napřed rozpustili. Droždí začíná pak žloutnout a připékat se. Přidáme je do vařící se polévky současně se zeleninou pokrájenou na drobné kostky a povaříme asi 10 minut. Do hotové polévky rozmícháme nakonec žloutek a přidáme sekanou zelenou petržel. Pak už jen prohřejeme, ale nevaříme.

Vločková polévka s vejci

1 1/4 l vody, 3 vejce, 5 dkg másla, 5 dkg strouhaného sýra, 6 dkg vloček, zelená petržel, sůl.

Vločky vaříme ve slané vodě asi 20 minut, občas promícháme. Z bílků ušleháme sníh a necháme jej v hrnku, který postavíme do vařící vody srazit. Nakrájíme jej na drobné kostky a dáme do talířů. Žloutky šleháme s rozpuštěným máslem a strouhaným sýrem a vmícháme je do vařící polévky s vločkami. Už ji nevaříme, jen prohřejeme a nalijeme do talířů s nakrájeným bílkem a sekanou zelenou petrželí.

Boršč

Bobk. list. Pepř

1 1/4 l vody, 40 dkg masa, 10 dkg kořenové zeleniny, 10 dkg syrového zelí, 1 červená řepa nebo trochu rajského protlaku, 1 cibule, 2 brambory, sůl, šálek husté kyselé smetany, 10 dkg másla, 5 dkg hladké mouky.

Na polovině tuku zpěníme cibuli, přidáme na drobné kostky nakrájené

maso (kousek vepřového, hovězího nebo skopového), osolíme a dusíme pod pokličkou doměkka za občasného podlití. Na nudličky pokrájené zelí, na drobné kostky nakrájené brambory a červenou řepu vkládáme do vařící vody a vaříme. Když je zelenina skoro měkká, zahustíme polévku jiškou a povaříme ještě asi 15 minut. Pak červenou řepu protlačíme sítem. Nemáme-li řepu, přidáme lžíci červeného rajského protlaku. Nakonec vložíme udušené maso. Polévka je červená, zahoustlá zeleninou a masem. Když je nalitá na talíři, přidáme každému navrch lžíci husté smetany.

Bochánky do polévky z páleného těsta

1 vejce, asi 1/8 l vody, 4 dkg másla, 5 dkg strouhaného sýra, 5 dkg hladké mouky, sůl.

Vodu se solí a máslem uvedeme do varu, odstavíme, najednou přidáme odváženou mouku a dobře vařečkou umícháme. Přistavíme znovu na teplo a mícháme, až se těsto dobře spojí a nechytá se už nádoby. Když těsto prochladne, dobře vmícháme vejce a pak strouhaný sýr. Lžičkou namáčenou ve vodě vykrajujeme nočky nebo rukama namočenýma ve studené vodě děláme malé kuličky a klademe je na pomaštěný a moukou vysypaný plech. Pečeme prudce v troubě, po chvíli příkon tepla zmírníme a propékáme.

Do zlatova upečené bochánky dáváme hned na talíře a zaléváme horkým bujónem. Nebo je podáváme v misce zvlášť jako vložku do polévky. Můžeme je též připravit den předem, čekáme-li hosty k obědu nebo k večeři.

Nočky můžeme také vhazovat do rozpáleného oleje a vysmažit.

Předkrm jaký má být

Slovo předkrm už v nás dlouho nebudí představu honosného a složitého jídla, podávaného k zpestření slavnostní tabule. Pod tímto názvem dnes rozumíme malé jídlo, které podáváme místo polévky, před polévkou nebo po polévce, abychom rozšířili počet podávaných pokrmů.

Chceme skoncovat se zlozvykem naší domácí i restaurační kuchyně, podávat hlavní jídlo ve větším množství a tím se dokonale nasytit.. Daleko chutnější i zdravější je sestavovat i rodinný oběd nebo večeři ze dvou i více chodů, které podáváme v menších dávkách a tak docilujeme větší pestrosti naší stravy.

Taková večeře nebo oběd předpokládá, že část jídel se dá připravit rychle z polotovarů nebo z konzerv. Je mnoho takových možností a je na nás, abychom se tomu naučili.

Více než skutečné práce dá taková sestava přemýšlení, protože zde záleží nejen na výběru surovin nebo hotových doplňků, ale i na pěkném uspořádání a podávání pokrmů.

Předkrmem není jen bohatě obložený majonézový salát, ale třeba jen polovina vejce uvařeného natvrdo, politá kečupem a obložená ředkvičkami. Nebo talířek rybího salátu, opečená houska se sýrem apod.

Předkrm má být ozdobou stolu a má vzbudit chuť na další pokrm. Proto i misky nebo talířky, na kterých jej podáváme, jsou veselých barev nebo moderních tvarů a i ozdoby pokrmu jsou pestré. Podáváme-li předkrm pro vícečlennou rodinu nebo o slavnostních příležitostech, podáme jej na větší dělené míse, kde jednotlivé druhy jsou odděleny, aby si každý mohl vybrat podle své chuti.

Teplý předkrm připravujeme v pěkných ohnivzdorných miskách, ve kterých jej také neseme na stůl. Děláme-li předkrm pro děti, třeba na jejich svátek nebo narozeniny, upravíme jim něco tvarově zajímavého. Vejce natvrdo s čepičkou z poloviny rajčete připomíná muchomůrku, plněná rajčata nařízneme a otevřeme jako květ.

V předpisech uvádíme několik ukázek teplých i studených předkrmů. Některé jsou pracovně jednoduché, některé dražší a pracnější. Ty složitější jsou určeny především pro slavnostní příležitosti a jako pohoštění.

Předkrm podáváme jen v malých dávkách. Nemá nasytit – má chuť jen

podráždit. Připravujeme ho z těch potravin, které nejsou obsaženy v hlavním jídle. Také barevně i konzistencí jej odlišujeme.

Při podávání předkrmů dodržujeme všeobecně platnou zásadu, že studený předkrm podáváme před polévkou, teplý až po polévce. Je-li předkrm vydatnější, pak nemusíme polévku dávat vůbec. Po studeném předkrmu volíme polévku nezahuštěnou – vývar. Nebo jinak – je-li předkrm a hlavní jídlo dostatečně vydatné, můžeme vynechat moučník.

Předkrm má odpovídat vždycky sezóně. Vybíráme pro něj čerstvou zeleninu, čerstvá vejce, houby, ryby apod. Pro rychlou přípravu předkrmu máme ve spíži rybí nebo zeleninovou konzervu, pikantní omáčky (worcester, kečup, majolku apod.).

Rady

- Předkrm má povzbudit chuť na další chod – nesmíme se ho proto najíst, ale několika vybranými sousty podráždit chuť.
- Předkrm vyrábíme z potravin, které se v dalších pokrmech nevyskytnou v převládajícím množství. Před těžká masa volíme lehčí zeleninový nebo ovocný předkrm, před rybu nebo lehký pokrm z drůbeže volíme sytivější předkrm z vajec nebo sýra, před vaječné jídlo obloženou rybu apod.
- Předkrm nemá být příliš ostrý, všechna následující jídla se nám jinak zdají fádní, bez chuti.
- Pro usnadnění práce vyrábíme předkrm z toho, co máme ve spíži nebo co koupíme hotové nebo jen z polotovarů doděláme. Ze zeleninového nebo vlašského salátu, z vajec, majonézy, uzenin, rybích konzerv apod. se dá připravit řada rychlých předkrmů. Mějme proto ve spíži něco z těchto potravin v zásobě.
- Aby byl předkrm barevně efektní, přidáváme k němu plátek rajčete, citrónu, vějíř okurky, tulipán z ředkvičky, plátek vařeného vejce, list hlávkového salátu, naloženou houbu, trochu sekaného aspiku, snítek zelené petržele nebo jen stříkneme trochu majonézy nebo kečupu. Všechny tyto barevné ozdoby zvyšují vzhled našich předkrmů.
- K určitým předkrmům dáváme na stůl v lahvičce kečup, majonézu, worcester, hořčici nebo ocet a olej.
- Podáváme-li předkrm v rodině, umístíme ho hned na jednotlivé talířky nebo misky. Pro vícečlennou společnost už je lépe upravovat mísu. K podávání předkrmů máme pak různobarevné doplňky – barevná párátka, různobarevné lžičky, malé vidličky z umělých hmot apod. A ke každému talířku patří hezký pestrobarevný ubrousek.
- Předkrm klademe do středu stolu – výborně se osvědčuje otáčivý podnos, který, pootočen postupně ke každému z hostů, umožňuje nabírat si z mísy, aniž musí hostitelka mísu nosit okolo.

Housky s uzenáčem

1 velký uzenáč, 10 dkg másla, 1 cibule, 1 lžička kaparů nebo 1 menší okurka, 1 vařený žloutek, 1 lžička hořčice, 5 dkg majonézy, 1/2 bílé veky nebo 4 špičky (housky), sůl.

Uzenáče oloupáme, vykostíme a umeleme na strojku. Utřeme 6 dkg másla s vařeným žloutkem, přidáme drobně sekanou cibuli, kapary, hořčici a nakonec přidáme a utřeme mleté maso z uzenáče.

Mažeme na rychle opečené plátky housky a navrch ozdobíme majonézou.

Housky se slanečkovou pomazánkou

2 slanečci, 4 větší vařené brambory, 1 cibule, 2 rajčata nebo 1 lžíce kečupu, 5 dkg másla, 1 citrón, zelená petržel, kmín.

Vymáčené, kostí zbavené slanečky umeleme na masovém strojku, přidáme vařené prolisované brambory, prolisovaná rajčata, nadrobno krájenou cibuli, sekanou zelenou petržel, jemně strouhanou citrónovou kůru i šťávu a napěněné máslo.

Touto jemnou pomazánkou mažeme malé plátky chleba nebo housek. Každý plátek ozdobíme ještě kolečkem rajčete.

Je to dobrý předkrm nebo i pomazánka na chléb k večeři.

Chlebíčky s křenovou majonézou a uzeným jazykem

1/2 bílé veky, 10 dkg majonézy, 10 dkg vařeného uzeného jazyku nebo uzeného masa, 3 lžíce strouhaného křenu, 1/2 jablka, sůl, špetka cukru, trochu citrónové šťávy nebo octa.

Majonézu podle chuti osolíme, osladíme, okořeníme a okyselíme. Vmícháme nadrobno sekané maso, jemně ustrouhaný křen a strouhané jablko.

Podáváme na plátku veky nebo namazané na slaných sušenkách.

Topinky se sardelovým máslem

1/2 bílé veky, 10 dkg másla, 2 sardele, 1 menší cibule, 1 jablko, zelená petržel, 5 dkg oleje na opékání housek.

Máslo utřeme do pěny se sardelovou pastou nebo prolisovanými sardelemi. Přidáme jedno loupané ustrouhané jablko a menší jemně ustrouhanou cibuli.

Veku nakrájíme na plátky, které na opékači po obou stranách opečeme nebo housky osmahneme na pánvi na oleji.

Plátky urovnáme na misku, každou potřeme sardelovou pomazánkou a zdobíme zelenou petrželí.

Topinky s parmezánem

1/2 veky bílého chleba, 10 dkg parmezánu (eidamu nebo ementálu), 8 dkg másla, špetka pepře, 1/2 lžičky hořčice, sůl.

Na mírném ohni rozpustíme máslo. Nádobu stáhneme z ohně a vmícháme strouhaný parmezán, sůl, pepř a hořči-

ci. Směs namažeme na plátky veky nebo bílého chleba, které jsme prudce opekli na máslem vymazané pánvi nebo na opékači topinek.

Topinky podáváme horké.

Topinky plněné, smažené

1/2 bílé veky, 1 šálek mléka, 10 dkg šunky, 10 dkg tvrdého sýra (ementál, eidam), 2 vejce, 10 dkg prosáté strouhané housky, sůl, 10 dkg oleje na smažení.

Z veky nakrájíme tenké plátky, které povlhčíme mlékem. Mezi dva plátky veky dáme plátek šunky a sýra. Spojenou housku namočíme v rozšlehaných osolených vejcích, lehce omočíme v strouhané housce a zprudka osmažíme na oleji.

Topinky podáváme hned horké.

Topinky s míchanými vejci

4 tlustší krajíčky chleba (výražky) nebo bílé veky, 4 vejce, 6 dkg másla, 3 dkg parmezánu (eidamu nebo ementálu), pažitka, sůl.

Veku nebo bílý chléb nakrájíme na silnější krajíčky. Plátky osmažíme na dvou dílech másla a uchováme na teple.

Zbytek másla rozpálíme a na něm obvyklým způsobem umícháme rozklepnutá vejce a než zcela zhoustnou, vmícháme strouhaný sýr. Na každý plátek housky nebo chleba dáme kopeček míchaných vajec a navrch hustě nasypeme sekanou pažitku.

Dáme ještě na chvíli do trouby prohřát, protože topinky musí být horké.

Fazolový salát s cibulí a rajčaty

20 dkg drobných bílých fazolí, 1 cibule, 10 dkg majonézy, 20 dkg rajčat, sůl, pepř, cukr, 1 citrón nebo ocet.

Fazole den předem namočíme, druhý den uvaříme v téže vodě doměkka a odcedíme. Smícháme s cibulí, nakrájenou na kolečka, s loupanými na čtvrtky nakrájenými rajčaty a vše spojíme majonézou, kterou podle chuti osolíme, osladíme a zakapeme citrónem nebo octem. Podáváme na plochém talířku, zdobené rajčetem.

Humrový salát

1 chatka, 10 dkg majonézy, 1/2 citrónu, 2 vejce vařená natvrdo, 1 hlávkový salát, zelená petržel, sůl, pepř, špetka cukru.

Majonézu podle chuti osolíme, okořeníme, přisladíme a zakapeme citrónem. Maso z konzervy jemně usekáme, vmícháme na plátky krájená vejce a opatrně spojíme majonézou. Na talířky dáme očištěné, citrónem zakapané a osolené listy hlávkového salátu a na každý list dáme část humrového salátu. Ozdobíme zelenou petrželí a plátkem citrónu.

Masitý salát s majonézou

20 dkg masitých zbytků (telecí, vepřová pečeně, řízek, vařené maso z polévky apod.), 10 dkg majonézy, 1 vejce vařené natvrdo, 2 rajčata, 1 menší okurka, 1 paprika, 1 sardelka, sůl, cukr, 1 citrón.

Zbytky nejrůznějšího masa, případně nastaveného kouskem uzeniny (salám, šunka), nakrájíme na jemné nudličky, přidáme na nudličky nakrouhanou salátovou okurku, na kostičky krájené vařené vejce, na proužky krájenou očištěnou papriku, na čtvrtky krájená rajčata. Vše spojíme, okyselenou, osolenou majonézou.

Směsí naplníme malá vydlabaná rajčata, nebo směs dáme na misku a obložíme plátky rajčat, vajec a okurky.

Míchaný salát z paprik, banánů ananasu a rajčat

4 zelené papriky, 4 lžíce sekaného ananasu z konzervy, 1 lžíce oleje, 4 rajčata, 10 dkg majonézy, sůl, špetka cukru, 1 citrón.

Papriky opečeme na pánvi, sloupneme, nakrájíme a zakapeme marinádou připravenou ze soli, oleje a citrónové šťávy. Necháme odležet. Pak přidáme sekaný ananas, na plátky krájené banány a rajčata a vše spojíme hustou, citrónem okyselenou a ochucenou majonézou.

Salát podáváme na menších hlubokých miskách, dobře vychlazený. Misky stavíme na podtalířek a dáváme k nim lžičku, jako když podáváme kompot.

Okurkový salát v majonéze

1 delší štíhlá salátová okurka (nebo dvě menší), 10 dkg majonézy, 1 lžička hořčice, sůl, cukr, 1 citrón, zelená petržel.

Okurky oloupáme, rozpůlíme, lžičkou vydlabeme, odstraníme jádra a nakrájíme na kostky nebo tvořítkem vykrajujeme kuličky. Spojíme je majonézou, kterou osolíme, osladíme, ochutíme hořčicí a zakapeme citrónem. Salát podáváme na hluboké misce dobře vychlazený. Povrch hustě posypeme sekanou zelenou petrželí.

Rajčata v majonéze

1/2 kg menších rajčat, 2 cibule, sůl, 15 dkg majonézy, sůl, pepř, 1 citrón, zelená petržel, špetka cukru.

Rajčata nakrájíme na čtvrtky nebo tlustší plátky, cibuli na kolečka. Majonézu podle chuti osolíme, přisladíme a zakapeme citrónem. Rajčata opatrně promícháme s majonézou a povrch salátu posypeme sekanou zelenou petrželí. Salát hned podáváme. Osolený vlhne, rajčata pustí mnoho vody a salát stáním zřídne. Salát podáváme se slanými sušenkami nebo topinkami.

Rajčata plněná tuňákem

4–6 menších, pevných rajčat, sůl, pepř, 1 lžíce oleje, 5 dkg tuňáka

v oleji. 3 vejce vařené natvrdo, 1 lžíce majonézy. zelená petržel.

Rajčata omyjeme, seřízneme vršek, opatrně je vydlabeme, osolíme, opepříme, pokapeme olejem a necháme odležet asi hodinu v chladu. Mezitím si usekáme maso z tuňáka v oleji na drobnější kousky, přidáme na kostičky krájená, vařená vejce, sekanou zelenou petržel a vše spojíme majonézou. Naplníme do rajčat a podáváme s plátky housky.

Rýžový salát se zeleninou

20 dkg rýže, 1/2 květáku, 2 lžíce hrášku, 1 mrkev, 1 brukev, 1 paprika, 15 dkg majonézy, sůl, cukr, pepř, 1 citrón. zelená petržel.

Rýži propláchneme horkou vodou, pak vhodíme do nádoby s vroucí, osolenou vodou a necháme vařit asi 10 minut. Odcedíme, rozprostřeme na sítu a osušíme. Musí být každé zrnko zvlášť.

Květák, mrkev a brukev krátce ovaříme, nakrájíme na kostičky, přidáme syrový zelený hrášek a syrovou, na nudličky krájenou papriku. Zeleninu vmícháme do rýže a salát spojíme majonézou, kterou jsme podle chuti dobře okyselili, osolili a při-ladili.

Rýžový salát necháme chvíli vychladit a podáváme v hlubokých miskách nebo na talíři na lístech hlávkového salátu. Povrch ozdobíme snítkou zelené petržele nebo plátkem rajčete

Zeleninový salát se sýrem

1 menší květák, 1/2 celeru, 2 mrkve, 5 lžic zeleného hrášku, 15 dkg sýra (ementál, gouda, eidam, niva apod.), 1 jogurt, 1–2 žloutky, 2 lžíce oleje, 1/2 cibule, 1 citrón nebo ocet, sůl, pepř. zelená petržel.

Místo marinády můžeme přidat majonézu (asi 5 dkg).

Tvrdší zeleninu krátce ovaříme, hrášek a celer ponecháme syrové. Zeleninu nakrájíme na drobné kostičky, celer jemně ustrouháme. Smícháme se sýrem, který také nakrájíme na drobné kostičky. Jogurt rozšleháme se žloutky, solí a olejem na majonézu. Nemáme-li jogurt, koupíme 5 dkg hotové majonézy. Zálivku promícháme se zeleninou a sýrem, salát podle chuti osolíme, přikyselíme citrónem a posypeme sekanou zelenou petrželí.

Podáváme jako předkrm v hlubokých menších miskách, nebo na listu salátu či ve vydlabaném rajčeti.

Vejce studená pikantní

4–6 vajec, 2 sardele. 1/2 lžičky hořčice, sůl, 3 dkg másla, 2 dkg kaparů, 2 rajčata, citrón. zelená petržel.

Vejce uvaříme natvrdo, dáme do studené vody a opatrně oloupeme. Rozdělíme je po délce na polovinu a žloutky vyjmeme. Máslo utřeme se sardelemi nebo sardelovou pastou, přidáme hořčici, sůl a žloutky. Umícháme jemnou hmotu, do které můžeme přidat i pro nastavení lžíci bílé strouhané housky, navlhčené mlékem. Okořeníme na kostičky krájenými kapary nebo okurkou.

Ze žloutkové směsi uděláme ve vodě namočenou rukou kuličky, které posadíme do půlek bílků. Na misku dáme plátky rajčat (předem osolené a zakapané citrónem), na každé rajče posadíme plněné vejce. Mezi vejce dáme na nudličky krájený hlávkový salát. Povrch vajec zdobíme petrželovou natí.

Vejce plněná tuňákem

4–6 vajec, 1 malá konzerva tuňáka v oleji, 1/2 cibule, 3 dkg másla, sůl, 1 citrón, 4 rajčata, 2 papriky.

Uvařená vejce rozkrojíme, žloutky vyjmeme, utřeme s máslem a jemně strouhanou cibulí. Přidáme nadrobno usekané maso z tuňáka a vše zakapeme citrónem a podle chuti osolíme.

Směsí naplníme bílkové misky, urovnáme je na plochou mísu a okolo dáme plátky rajčat, na proužky krájenou papriku a na čtvrtky krájený citrón.

Vuřty s okurkovým salátem

6 vuřtů. 1 velká salátová okurka, sůl, ocet, cukr, kmín a 2 lžíce oleje.

Okurku oloupeme, nakrájíme na tlustší kolečka, posolíme a pocukrujeme a zakapeme octem a olejem. Neděláme nálev z vody, protože osolená okurka pustí mnoho vlastní šťávy.

Do okurkového salátu přidáme na plátky krájené vuřty nebo úzký salám a salát okoříme kmínem. Dáme do hlubokých misek a podáváme se lžičkou. Hodí se jako výborný předkrm na chatu nebo na výlet. Pak si salát připravíme do zavařovací sklenice.

Houbové ragú na topinkách

1/2 bílé veky, 30 dkg čerstvých hříbků (v zimě žampiónů). 5 dkg másla, sůl, 1/2 citrónu, jíška ze 3 dkg tuku a 3 dkg mouky. 1/16 l bílého vína, 1 žloutek, pepř. zelená petržel.

Očištěné houby nakrájíme na plátky, zakapeme citrónem a podusíme na másle se solí a pepřem.

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, podlijeme vývarem z hub a vínem nebo vodou, povaříme na hustou omáčku, do které přidáme dušené houby. Směs musí být hustá. Po odtažení s ohně do ní vmícháme syrový žloutek.

Z veky nakrájíme plátky, které opečeme na sucho na plotně nebo na topinkovém opékači a na každou topinku namažeme směs hub. Povrch posypeme sekanou zelenou petrželí. V troubě zapečeme a horké topinky podáváme.

Mušle masité

4 dkg másla. 4 dkg mouky na jíšku, 30 dkg telecího masa (nebo brzlík, drůbky, zbytky pečení apod.). 1 žloutek, 1/2 citrónu, 1 lžička sarde-

lové pasty, 3 dkg strouhaného sýra, 3 dkg strouhané housky, 5 dkg másla, sůl, pepř, zelená petržel.

Maso udusíme nebo uvaříme, případně použijeme zbytků masa pečeného nebo dušeného. Nakrájíme je na drobné kostky. Z tuku a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji, rozšleháme s vývarem masa na hustou omáčku, kterou osolíme, opepříme, přidáme jemně sekanou citrónovou kůru a šťávu, sardelovou pastu a do této pikantní, husté omáčky vmícháme maso. Podle potřeby zahustíme směs strouhanou houskou.

Mušle nebo malé ohnivzdorné misky vymažeme tukem, vyplníme směsí, povrch posypeme strouhaným sýrem, strouhanou houskou a pokropíme máslem. V troubě dorůžova zapečeme.

Tento předkrm můžeme dobře připravit z masitých zbytků od oběda nebo od večeře. Můžeme si ho připravit také předem, a před podáním jen zapéci.

Mušle sardelové z vajec

6 vajec, 10 dkg strouhaného sýra, 5 sardelí, 8 dkg másla, 4–6 lžic strouhané housky, zelená petržel.

Máslo utřeme se sardelemi, přidáme žloutky jeden po druhém, strouhaný sýr, strouhanou housku, sekanou zelenou petržel a nakonec pevný sníh z bílků.

Touto hmotou naplníme malé vymazané mušle a dáme na sedm minut zapéci do trouby. Podáváme se slanými sušenkami, slanými oplatkami nebo malými rohlíčky.

Zeleninové ragú v mušlích

1 květák, 2 mrkve, 4 lžíce zeleného hrášku, 3 lžíce másla, 3 dkg mouky na jíšku, 1/8 l mléka nebo smetany, 2 vejce, 3 dkg strouhaného sýra, sůl, zelená petrželka.

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, kterou zředíme osoleným mlékem a povaříme na hustou, krémovou omáčku. Přidáme ovařený, na malé růžičky rozebraný květák, hrášek, vařenou, na nudličky krájenou mrkev. Nakonec vmícháme žloutky a trochu strouhaného sýra.

Do vymazaných mušlí nebo ohnivzdorných misek vložíme zeleninové ragú, navrch posypeme strouhanou houskou, sýrem, pokropíme tukem a zapečeme v troubě. Podáváme horké s houskou nebo plátky tmavého chleba.

Palačinky s různou náplní

1/8 l mléka, 5 dkg hladké mouky, 3 dkg másla, 4 vejce, špetka soli. Náplň: 3 dkg másla, 3 dkg hladké mouky, 1 šálek mléka, citrónová kůra, sůl, pepř, 5 dkg strouhaného sýra, 15 dkg masitých zbytků (zbytky drůbeže).

Mouku dáme do hrnečku a postupně za stálého šlehání ředíme mlékem. Pak přiléváme rozšlehaná vejce, přidáme sůl a rozpuštěné máslo. Na vymaštěné pánvi upečeme 4–6 palačinek.

Z másla a mouky uděláme světlou jíšku, kterou rozmícháme s šálkem mléka. Hladkou bílou omáčku dobře provaříme, přidáme jemně strouhanou citrónovou kůru, sůl, pepř, část strouhaného sýra a na kostky krájené maso. Může to být maso vyvařené v polévce, zbytky pečení, drůbky z drůbeže, nebo zbytky pečené či dušené drůbeže. Nemáme-li masa dostatek, nastavíme maso vařenou, sekanou zeleninou.

Naplněné palačinky stočíme, srovnáme na misku a na povrchu potřeme horkým máslem a dáme do trouby prohřát.

Palačinky se sýrem a salámem

1/8 l mléka, 5 dkg hladké mouky, 3 dkg másla, 3–4 vejce, špetka soli, na obalení 5 dkg mouky, na smažení 10 dkg oleje. Náplň: 10 dkg vařeného uzeného masa nebo jazyka, 10 dkg sýra, 5 dkg čerstvých hub, kmín, 2 dkg másla pod houby.

Z vajec, mléka a mouky našleháme zahoustlé těsto, z kterého upečeme na másle 4–6 tenkých palačinek. Na každou položíme plátek masa a tenký plátek sýra, na to přidáme lžičku dušených hub. Houby nakrájíme a předem udusíme na másle s kmínem.

Palačinky stočíme, omočíme v mouce a rychle osmažíme na oleji tak, aby byly chřupavé. Podáváme je hodně horké.

Párky v lístkovém těstě

3 dlouhé tenké párky, 1/2 kg balíček lístkového těsta (prodává se v prodejně s polotovary), 1 vejce, sůl, kmín.

Párky nakrájíme na kratší kousky. Těsto opatrně rozválíme, nakrájíme na pruhy, jako když děláme trubičky. Každý jednotlivý kousek párku omotáme páskem těsta a tyto slané kremrole srovnáme na vodou vypláchnutý plech. Povrch potřeme vejcem a posypeme sekaným kmínem.

Obalené párky vložíme do silně předtopené trouby, prudce je zapečeme, pak příkon tepla zmírníme a dopékáme při snížené teplotě. Jinak tuk vyprýští a těsto je tvrdé, neloupe se. Je to výborný předkrm, a když koupíme hotové těsto, nedá mnoho práce. Zapečené párky podáváme s okurkovým salátem, s rajčaty nebo s paprikami.

Rajčata zapečená se sýrem

8 menších rajčat, sůl, pepř, špetka cukru, 5 dkg másla, 2 lžíce strouhané housky, 1 koflík mléka, špetka sladké papriky, 1 lžička hořčice, 3 vejce, 10 dkg strouhaného sýra.

Rajčata nakrájíme na tlustší kolečka, osolíme, opepříme a pocukrujeme. Vložíme je na dno vymazané ohnivzdorné misky nebo do menších jednoporcových misek. Na másle zalijeme strouhanou housku, zalijeme koflíkem mléka a několik minut povaříme.

Směs osolíme, okořeníme, přidáme žloutky, strouhaný sýr a nakonec pevný sníh z bílků. Lehce promícháme, navrstvíme na rajčata v mis-

kách a 10–15 minut zapékáme. Jakmile směs nabyde, musíme hned podávat na stůl.

Rajčata plněná masem a houbami

6 menších rajčat, 25 dkg vařeného, pečeného nebo dušeného masa (masité zbytky), 10 dkg čerstvých hub, 1 vejce, 6 dkg strouhané housky, 3 dkg strouhaného sýra, 5 dkg másla, sůl, pepř, 1/2 citrónu, kmín, zelená petržel.

Malá pevná rajčata na vršku seřízneme, opatrně vydlabeme a dřeň svaříme do husta. Houby udusíme s částí másla, se solí a kmínem a zakapeme citrónem. K houbám přidáme na drobné kostky nakrájené maso, přidáme část strouhaného sýra, pro spojení vejce, trochu citrónové šťávy a kůry a strouhanou housku. Nakonec přidáme propasírovanou dřeň z rajčat.

Touto směsí naplníme vydlabaná rajčata, narovnáme je do vymazané a vysypané ohnivzdorné misky nebo pánvičky, navrchu posypeme houskou a sýrem a zakapeme máslem. Zprudka je zapečeme v troubě a podáváme horké s topinkou nebo chlebem.

Vejce vařená se sardelovou omáčkou

4–8 vajec, 5 dkg másla, 3 dkg mouky, 1/2 cibule, sůl, zelená petržel 1 lžička sardelové pasty, trochu polévky.

Vejce uvaříme natvrdo, vychladíme ve studené vodě, oloupáme, nakrájíme na silnější plátky a srovnáme je na mísu. Mezitím, co se vejce vaří, usekáme jemně cibuli, osmahneme ji na másle, přidáme sardelovou pastu, mouku a jak se mouka opraží, podlijeme vývarem. Omáčku zakapeme octem, přidáme podle chuti ještě sůl a pepř. Omáčku na mírném ohni provaříme. Vejce na míse přelijeme horkou omáčkou a hned podáváme s chlebovými topinkami.

Sýr smažený s tatarskou omáčkou

4 plátky sýra (ementál, eidam, gouda apod.), sůl, 1 vejce, 2 lžíce mléka, 5 dkg mouky, 8 dkg strouhané housky, 8 dkg oleje na smažení.

Sýr nakrájíme na plátky, osolíme, obalíme v mouce, vejci rozšlehaném s mlékem a v prosáté strouhané housce. Olej rozpálíme a v něm zprudka osmažíme dozlatova plátky sýra.

Sýr podáváme na listech hlávkového salátu, s tatarskou omáčkou a houskou. Nebo ho obložíme novými brambory posypanými zelenou petrželí.

Slaný dort z lístkového těsta

1/2 kg lístkového těsta (polotovar), 15 dkg šunky nebo uzeného masa, 1 okurka, 2 lžíce strouhaného křenu nebo trochu hořčice, 1 vejce, 3 dkg másla a sůl.

Koupené syrové lístkové těsto dobře rozválíme po vrstvách a vykrojíme z něho 3 kola podle velikosti dortové formy. Formu vymažeme tukem, do ní dáme kolo těsta, potřeme vlahým máslem. Na těsto položíme

plátky šunky, postrouháme křen a přidáme sekanou okurku, případně trochu hořčice.

Na to položíme druhý plát těsta, zase nádivku a pak třetí plát. Povrch potřeme vejcem. Koláč dáme do silně předtopené trouby a zprudka upečeme. Je-li trouba dostatečně horká zjistíme, když na uzavřenou vytopenou troubu kápneme studenou vodu. Kapka zasyčí a ztratí se. Koláč musí mít pěknou zlatou barvu. Horký ještě krájíme na porce a teplý podáváme.

Šunkové závitky se sýrem

20 dkg hladké mouky, 5 dkg másla, sůl, 1 vejce, na hrot nože prášku do těsta, asi 5 lžic mléka, 8 dkg strouhaného sýra, 5 dkg šunky.

Mouku prosijeme se solí a práškem, dáme na vál, přidáme rozdrobený tuk, žloutek a trochu mléka. Zpracujeme křehké, nelepivé těsto. Těsto vyválíme na vále na obdélník asi 15× 20 cm, potřeme mlékem, posypeme strouhaným sýrem a šunkou nakrájenou na drobné kostky. Srolujeme je na delší straně, z rolády nařežeme asi 1 cm tlustá kolečka. Klademe je řeznou stranou na pomaštěný plech. Povrch povlažíme zbylým bílkem a závitky pečeme v horké troubě asi 20–25 minut. Když jsou zlaté, podáváme je ještě teplé.

Studené omáčky zpestří náš jídelníček

Studené omáčky dovedou i jednoduché jídlo proměnit ve slavnostní a dodat mu nejen lepší vzhled, ale i zvýšit jeho výživnou hodnotu a sytivost.

Studené omáčky podáváme nejen ke studenému nebo teplému masu, k rybám, ke zvěřině, ale i na vejce, bramborové saláty i zeleninové pokrmy, zvláště na saláty. Ty jsou dvojího druhu – syrové a vařené. U syrových převládá majonéza, u vařených základní bešamelová omáčka nebo vařený mléčný krém.

Při přípravě omáček dobře uplatňujeme kuchařské nadání a vtip, neboť nejrůznějšími příchutěmi, kořeněním, změnou hustoty jim dodáváme charakteristickou chuť.

Základní majonézu, to je hmotu připravenou z čerstvých žloutků a oleje, koupíme pro zrychlení práce někdy už hotovou. Máme-li mixér nebo šlehač, připravíme si ji bez námahy v několika minutách. Na 2 syrové žloutky počítáme asi 25–30 dkg oleje. 5 lžiček

Základní bílou omáčku – bešamel – děláme ze světlé máslové jíšky, kterou rozšleháme s mlékem a dobře provaříme, aby byla hladká. Koupíme ji i hotovou v prášku, rozmícháme s vodou a povaříme.

A konečně třetí základ omáček tvoří mléčný krém, uvařený z 1/2 l mléka, 2 žloutků a 1 1/2 dkg hladké mouky nebo škrobové moučky.

Všechny tyto tři základní omáčky pak co nejrůzněji měníme přídavky zeleniny, kořením, citrónovou šťávou, cukrem, atd. Podrobnosti jsou v předpisech.

Abychom zlevnili základní majonézu, můžeme ji nastavit mléčnou kaší, připravenou ze 1/4 l mléka a 4 dkg polohrubé mouky. Majonézu můžeme smíchat i několika lžícemi bešamelové omáčky, nebo ji zjemnit přídavkem [illegible] nebo kyselé smetany nebo i šlehačky.

Velmi dobře se v kuchyni uplatňuje i hotová majonéza, prodávaná v potravinářských obchodech pod jménem majolka. Z ní za přidání sekaných okurek, syrové i vařené zeleniny můžeme připravit také různé omáčky.

Studenou omáčku, pokud ji nepoužijeme na ozdobu předkládaného pokrmu, podáváme zvlášť v omáčníku nebo na talířku. Kovové omáčníky a lžíce dodávají kyselým omáčkám nepříjemnou pachuť, proto používáme raději omáčníků skleněných, porcelánových nebo z nerezu.

Chceme-li studenou omáčkou polít některý pokrm, například vařená



1. Do hovězího bujónu nebo vývaru z masoxu podáváme nočky nebo bochánky z páleného těsta (viz předpis). Můžeme také jen opéci plátky nakrájené ze slané tyčky.



2. Několik nápadů na jednoduché i slavnostnější předkrmy: rajče plněné polovinou vejce natvrdo, rajče se sýrovým krémem, pokapané tečkami krému. Polovina vajec natvrdo zdobená šunkou, sardelkami, malý chlebíček se sardelovým očkem, plátek okurky plněný aspikem a sekaným salámem, paprika plněná bramborovým salátem.

vejce, přidáváme do omáčky trochu rozpuštěného rosolu. Na 10 dkg majonézy asi 2 dkg rosolu. Jakmile rosol vychladne, omáčka ztuhne a přeliv drží. A naopak chceme-li, aby omáčka byla řidší, rozředíme ji trochou studené vody nebo masitého vývaru.

Rady

- Po přidání kyselin, octa, citrónové šťávy nebo rajské šťávy majonéza zřídne. Musíme ji proto v tomto případě dělat hustší, přidávat dostatek žloutků v poměru k oleji.
- Lépe je kyselit omáčky citrónem, dostanou příjemné arómа, jsou jemné i biologicky hodnotné. Obsahují pak vitamín C.
- Do každé studené omáčky přidáváme sekané zelené natě nebo různé zelené byliny. Jsou to zelená petržel, pažitka, kopr, ale i estragon, libeček, kerblík apod.
- Vedle zeleného koření přidáváme do studených omáček i syrovou nebo vařenou jemně sekanou zeleninu.
- Hustá sladká nebo kyselá smetana zjemňují octové nebo majonézové zálivky a dodávají jim větší výživnost.
- Chceme-li mít majonézové omáčky jemné a lehké, přidáme do majonézy trochu ušlehané smetany.
- Hustou studenou omáčku používáme ke spojování zeleninových nebo ovocných salátů, salátů z masa, ryb, brambor nebo pro spojení nejrůznějších pomazánek.
- Přidáme-li do majonézy dušený mozeček, sekanou šunku, strouhaný sýr, humry, sekané zbytky masa apod., můžeme ji podat jako předkrm.
- Do studených omáček přidáváme jemně sekanou cibuli, kterou krájíme nerezavějícím nožem. Cibule sekaná na stroji snadno zhořkne. Aby byla pěkně bílá, pokapeme ji hned octem nebo citrónem.
- Při přípravě majonézy je důležité odstranit z vejce zárodečný uzlík a dobře oddělit bílek od žloutku.
- Majonézu lépe ušleháme, když žloutky před šleháním posolíme, případně přidáme půl lžičky hořčice.
- Připravujeme-li majonézu na šlehači nebo mixéru, zapneme stroj na první rychlost. Při vyšších obrátkách se majonéza rychle napění, ale stáním se snadno rozloží.
- Srazí-li se majonéza, vezmeme nový žloutek, osolíme jej a začneme znovu za stálého šlehání přikapávat ne už olej, ale sraženou majonézu.

Cibulový křen k masu

1 větší cibule, 1/2 kg brambor, marináda z 1/8 l vody, 3 lžic octa, 1 lžíce oleje, sůl, špetka cukru, zelená petržel.

Oloupané brambory uvaříme doměkka, za tepla rozmačkáme a vymícháme na hladkou kaši. Ve vodě s octem rozpustíme sůl, cukr, přidáme olej a vše nalijeme a rozmícháme s bramborovou kaší. Přidáme drobně sekanou cibuli, zelenou petržel a tuto řídkou omáčku dáme na několik hodin vychladit.

Podáváme ji k vepřovému ovaru, hovězímu vařenému masu, k vařenému uzenému, jazyku apod.

Mrkvový křen

40 dkg mrkve, 1 kořen křenu, 2 lžíce oleje, 1/2 šálku vody s octem, 2 kostky cukru, sůl.

Mrkev a křen jemně ustrouháme, přidáme ve vodě rozpuštěnou sůl, cukr a ocet a nakonec olej. Podáváme k ovaru nebo k vařenému hovězímu masu.

Křenová omáčka studená

1 kořen křenu, 2 jablka, 2 kostky cukru, sůl, 1/2 šálku hovězího vývaru nebo vody, 1 lžíce oleje.

Očištěný křen jemně ustrouháme s jablkem, zalijeme polévkou a podle chuti osladíme, osolíme a okyselíme. Omáčka má chutnat sladkokysele.

Do křenové omáčky můžeme přidat i kousek jemně strouhané červené řepy.

Ředkvičková omáčka

1 svazek ředkviček, 2 citróny (nebo pomeranče), 1 sklenka bílého vína, 1 lžíce cukru, 1/2 lžičky soli, 1 žloutek.

Žloutek třeme s cukrem a solí, přidáváme po částech citrónovou nebo pomerančovou šťávu a víno. Nádobu dáme do vodní lázně, za stálého šlehání zahřejeme, až omáčka zhoustne. Odstavíme a vmícháme jemně ustrouhané ředkvičky.

Podáváme na pečená játra, vařená masa nebo masité pudinky.

Hořčicová majonéza

15 dkg základní majonézy, 2 lžíce hořčice, sůl, cukr podle chuti, 1–2 lžíce octa, špetka pepře.

Majonézu dáme do misky a postupně, za stálého míchání, přidáváme hořčici a střídavě i ostatní přísady. Kyselíme a kořeníme opatrně, protože hořčice je už ostrá.

Podáváme na vařené hovězí, vepřové nebo uzené maso, k rostbífu nebo s vařeným uzeným kolínkem.

Humrová majonéza

15 dkg základní majonézy, 1 konzerva „Chatka", 1/2 citrónu, špetka soli, 1/2 lžičky cukru.

Humří maso vyjmeme z konzervy, necháme okapat, zbavíme tvrdých kůstek a jemně usekáme. Majonézu podle chuti osolíme, zředíme lžící šťávy z konzervy, přidáme cukr, zakapeme citrónem a nakonec přidáme usekané maso z humrů.

Majonézu podáváme na vařené ryby, na vařená nebo sázená vejce, nebo jako oblíbenou pomazánku na chlebíčky. Chceme-li mít pomazánky větší množství, přidáme dvě vařená, na kostičky krájená vejce.

Křenová majonéza

15 dkg majonézy základní, 4 lžíce ustrouhaného křenu, špetka cukru, sůl, 1 lžička citrónové šťávy, několik kapek worcesteru, pro zjemnění 1 lžíce šlehané smetany (možno vynechat).

Majonézu podle chuti osladíme a přisolíme, zakapeme citrónem a worcestrem a nakonec vmícháme jemně ustrouhaný křen. Pro zjemnění chuti přidáváme smetanu.

Majonézu podáváme k studeným vařeným nebo pečeným masům, zvlášť dobře se hodí na vařené nebo pečené ryby, ale i k smaženému květáku a celeru.

Rajská majonéza

15 dkg základní majonézy, 5 dkg rajského kečupu, 2 dkg strouhané cibule, 1/2 citrónu, 2 lžíce smetany, sůl, špetka cukru, zelená petržel.

Kečup rozšleháme se smetanou, podle chuti osolíme, osladíme a přikyselíme. Přidáme strouhanou cibuli a tuto směs po lžících zatíráme do majonézy.

Majonézu podáváme na vařené a pečené ryby, studená i teplá masa a na vařené a smažené vejce. Hodí se i na vařenou zeleninu.

Dospělým zostříme omáčku přídavkem na nudličky krájené papriky a místo smetany můžeme použít červeného vína.

Pažitková majonéza

15 dkg základní majonézy, 2 lžíce husté sladké smetany, 3 lžíce jemně sekané pažitky, 1 lžička cukru, sůl, 1–2 lžíce citrónové šťávy, trochu strouhané citrónové kůry.

Majonézu za stálého šlehání zředíme smetanou, podle chuti osladíme, osolíme a zakapeme citrónem. Nakonec vmícháme čerstvě usekanou pažitku.

Podáváme k vařeným a pečeným rybám, k vařenému masu, na vařený květák, pórek nebo celer, na vařená vejce apod.

Sýrová majonéza

15 dkg základní majonézy, špetka cukru, soli, pepře, 2 lžíce octa nebo citrónové šťávy, 1/2 lžičky sekané zelené petržele, na hrot nože sardelové pasty a 10 dkg strouhaného tvrdého sýra (ementál, eidam, gouda, parmezán).

Majonézu osolíme a osladíme, zakapeme citrónem, po případě ještě rozředíme trochou teplé vody. Vmícháme sardelovou pastu a nakonec strouhaný sýr a zelenou petržel.

Omáčku podáváme na vařené zele-

mny jako květák, chřest, pórek, na bramborové nákypy a pudinky, na vařená masa, drůbež nebo ryby a na vařená vejce.

Výborně se hodí na brambory a zeleninu, protože bílkoviny mléčných výrobků doplňují rostlinné bílkoviny zeleniny a brambor. Přitom bezmasým pokrmům dodává i větší sytivost.

Šunková majonéza

15 dkg základní majonézy, 1 lžíce bešamelové omáčky (1 dkg mouky, 1 dkg másla, mléko), špetka soli, kostka cukru, 2 lžíce octa, na hrot nože sladké papriky, 10 dkg šunky, 1 lžíce sekané zelené petržele.

Máslo zaprášíme moukou a světlou jíšku zředíme trochu mlékem a povaříme na hustou omáčku. Prochladlou vmícháme po lžících do majonézy, kterou osladíme, osolíme a zakapeme octem. Přidáme jemně sekanou šunku a zelenou petržel.

Šunkovou majonézu podáváme k bramborovým nákypům, zeleninovým pudinkům, k smažené zelenině, k vařeným rybám apod.

Zelená majonéza

15 dkg základní majonézy, špetka soli, cukru, pepře, z 1/2 citrónu kůra a šťáva, 1/2 lžičky sladké hořčice, několik kapek worcesteru, 3 lžíce sekaných listů špenátu, zelené petržele a estragonu.

Špenátové listy opereme, přelijeme horkou vodou a usekáme na prkénku zároveň se zelenou petrželí a estragonem. Majonézu osolíme, osladíme a okořeníme, přidáme worcester a postupně citrónovou šťávu a jemně strouhanou kůru. Přidáme sekané zelené byliny.

Zelenou majonézou přeléváme vařená vejce, ryby, vařená a pečená bílá masa a bramborové či zeleninové nákypy a pudinky.

Zeleninová majonéza

15 dkg základní majonézy, 5 dkg karotky, 5 dkg celeru, 5 dkg okurky, 1 lžička pažitky, špetka soli, cukru, z 1/2 citrónu šťáva, pro zjemnění 2 lžíce smetany.

Majonézu podle chuti osolíme, osladíme, zakapeme citrónem a zjemníme smetanou. Nekyselíme mnoho, protože nesmí zřídnout. Přidáme do ní vařenou, na jemné nudličky krájenou zeleninu. Lepší chuť má zelenina, kterou uvaříme v polévce. Nakonec vmícháme zelenou petržel.

Podáváme k pečeným masům (minutkám), na vařená masa (hovězí žebro), k studeným, pečeným masům (telecí roláda), k studené pečené drůbeži apod.

Tatarská omáčka

15 dkg základní majonézy, 1/2 menší cibule, kousek citrónové kůry, 1 sardel, 1 menší okurka, 1/2 lžičky kaparů, zelená petržel, podle chuti sůl, cukr, a ocet nebo citrón.

Napřed usekáme kousek žluté kůry z citrónu. Přidáme jemně usekanou cibuli, okurku, kapary a zelenou petržel. Širokým, ostrým nožem sekáme směs zcela na kašičku.

Majonézu podle chuti osolíme, osladíme a po částech přikapáváme citrónovou šťávu. Nakonec vmícháme jemnou směs zelenin a utřenou sardel.

Omáčku podáváme na vařená, pečená a smažená masa, ryby, drůbež, na smažený sýr, vařená nebo sázená vejce, na vařené zeleniny apod.

Tvarohová majonéza

25 dkg měkkého tvarohu, 12 dkg základní majonézy, 2 lžíce rajského protlaku, špetka sladké papriky, sůl, cukr, 1/2 citrónu.

Majonézu podle chuti osolíme, osladíme a zakapeme citrónem. Přidáme prolisovaný tvaroh, smíchaný s kečupem, a omáčku okořeníme sladkou paprikou.

Podáváme na vařená a pečená masa a ryby.

Švédská omáčka

15 dkg základní majonézy, 2 jablka, 1/2 šálku bílého vína, 1/2 lžíce cukru, sůl, několik kapek worcesteru a pro zjemnění můžeme přidat i 2 lžíce ušlehané smetany, 2 lžíce křenu.

Oloupaná, na plátky krájená jablka rozdusíme ve víně s cukrem. Majonézu osolíme, okořeníme, přidáme protlak z jablek a podle chuti zakapeme omáčku octem nebo citrónem. Do omáčky přidáme jemně ustrouhaný křen a pro zjemnění šlehanou smetanu. Dáváme na masa a ryby.

Vařená majonéza

1/2 l mléka nebo sladké smetany, 2 žloutky, 1 lžička škrobové moučky, sůl, 2 kostky cukru, 1/2 citrónu nebo trochu octa, zelená petržel, worcester.

V mléce rozmícháme žloutky, cukr a sůl, přidáme škrobovou moučku a za stálého šlehání ve vodní lázni umícháme hustý krém. Omáčku odstavíme z ohně a šleháme až prochladne. Chladnoucí zakapeme citrónem nebo octem. Do hotové omáčky přidáme worcester a jemně sekanou zelenou petržel.

Vařenou majonézu můžeme stejně jako olejovou majonézu třenou obměnit i přidáním rajského kečupu, strouhaného sýra, vařené, sekané zeleniny apod. Podáváme ji na vařené ryby, vařené zeleniny, na vařená masa i vejce.

Vařená majonéza se smetanou

3 žloutky, 8 lžic hovězího vývaru, 3 lžíce rosolu, 4 dkg čerstvého másla, 1/8 l šlehané smetany, špetka soli, cukru, pepře, 1 lžička zelené petržele, podle chuti trochu hořčice a octa.

V hrnku rozpustíme v polévce rosol (koupíme hotový), vešleháme žloutky, jeden po druhém, přidáme sůl, cukr a koření. Hrnek postavíme do vodní lázně a za stálého šlehání omáčku zahřejeme až zhoustne. Mícháme dále až prochladne. Pak přikapeme ocet nebo citrón a nakonec vmícháme hustě ušlehanou smetanu.

Je to velmi jemná omáčka, kterou podáváme při slavnostních příleži-

tostech na vařené ryby, bílá masa, vařené zeleniny (květák, chřest) apod.

Studená omáčka brusinková

2 žloutky, špetka soli, pepře, 1/4 l oleje, několik kapek octa, 1 lžíce vařící vody, 4 lžíce propasírovaného brusinkového kompotu nebo želé, 1 kávová lžička zelené petržele, na hrot nože hořčice, 2 lžíce šlehané smetany.

Žloutky posolíme, opepříme a za stálého šlehání přikapáváme olej. Když majonéza houstne, přikapeme ocet a nakonec majonézu zředíme horkou vodou, která zamezí srážení.

Přidáme prolisovaný brusinkový kompot nebo želé, sekanou zelenou petržel, pro zostření trochu hořčice a pro zjemnění smetanu. Podáváme na pečená masa a zvěřinu.

Minutky z masa

Slyšíme-li slovo „minutka", představujeme si vždy napolo upečený biftek nebo smažený řízek, jak se podávají v restauracích. Ale minutkou rozumíme i všechna jídla rychle upravená z nejrůznějších surovin a ihned podávaná. Mimo plátky masa, porce ryb, vykostěnou drůbež připravujeme v rychlé úpravě i plátky sýra, vejce, zeleniny.

Hlavní význam minutek spočívá v tom, že je připravujeme z čerstvých surovin, nejrychlejším způsobem a hned je podáváme. Pokrmy podrží svěží, pěkný vzhled, výbornou chuť, svoje aróma a všechny výživné látky.

Většina z nás se stravuje v poledne v závodních jídelnách, děti ve školních stravovnách. Tam jsou často v jídelníčku úpravy mas v omáčkách, knedlíky a moučníky. Tuto stravu musíme večer doplňovat minutkami z masa, obloženými rychle připravenou zeleninou.

Minutová úprava pokrmů záleží v rychlém opečení nebo osmažení na tuku na pánvi. Máme-li v troubě elektrického nebo plynového sporáku větší pekáč, do kterého zapadá mřížkový rošt, můžeme potraviny ražnit. V některých domácnostech je ještě elektrický přístroj na grilování Grilux a konečně přichází na trh už moderní elektrický spotřebič Eta-gril. V tomto přístroji se dá grilovat maso i přímo na stole. Protože grilovat můžeme pokrmy jen slabě potřené tukem nebo zcela bez tuku, jsou takto připravené pokrmy zdravé a vhodné i pro některé diety.

I předpříprava minutek musí být rychlá. Porce odleželého masa zbavíme kostiček, šlach apod., pak je lehce naklepeme a na několika místech na okrajích nasekneme, aby se porce nekroutily. Chceme-li opékat nebo na rožni připravovat drůbež, rozdělíme ji na menší kousky a vykostíme.

Masa solíme až těsně před opékáním, protože jinak vlhnou a po vložení do horkého tuku tuk prská a stříká.

Je-li maso propečeno, poznáme opatrným tlakem prstu do masa. Neklade-li maso odpor, tkáň povoluje, není maso ještě propečeno. Známkou dostatečného propečení je několik kapek růžové šťávy, která se objeví na propečené kůrce.

Minutky z masa se podávají obložené vařenou, dušenou nebo syrovou zeleninou. Jako příkrm se hodí vařené, opečené nebo smažené brambory, dušená rýže, rýžový salát apod. Podává se k nim také hořčice, kečup, majonéza

nebo jiná studená omáčka. K tučnějším masům se dává i strouhaný křen, cibule nebo sekaná pažitka nebo petržel.

Minutky podáváme na nahřátém talíři. Vychladlé nejsou ani vzhledné, ani chutné, ztrácejí i požadovanou křehkost.

Minutky z ryb, mletého masa, vajec apod. jsou uvedeny i v kapitolách „Co z mletého masa“, „Co chystáme na omeletní pánvi“ i v jiných.

Rady

- Na opékání je nejvhodnějším tukem olej, sádlo nebo stoprocentní tuk. Tuku musí být v pánvi na prst vysoko. Porce musí být asi na prst od sebe, aby je horký tuk prohříval stejnoměrně ze všech stran. Porce vložíme na pánev všechny najednou a pak nové nevkládáme, abychom nezchladili tuk a neprodloužili tak propékání.
- Při rychlém opékání nebo přípravě na roštu nikdy do masa nepícháme vidličkou. Vytékala by šťáva a maso by bylo suché.
- Na obracení minutek máme širší obracečku nebo ještě lépe kleště, jakých používáme na podávání chlebíčků nebo dortů.
- Opatrně sledujeme opékání, abychom nepřepálili tuk. Šťáva by byla tmavá a hořká. Po opečení někdy část tuku slijeme a přidáme kousek čerstvého másla a s ním šťávu doděláme.
- Doba propečení je různá, podle velikosti a tloušťky porcí masa. Bifteky 150 g se opékají celkem 4–6 minut, podle toho, má-li strávník raději méně udělaný krvavý biftek nebo více propečený. Vepřové a skopové kotlety vyžadují asi 10–20 minut.
- Při správném smažení spotřebuje porce masa asi 2 dkg tuku. Smažíme-li zvolna nebo když obal smaženiny není správně upraven (stará houska), smaženina tuk nasává, je příliš mastná a těžko stravitelná.

Bifteky pikantní

40 dkg hovězího masa zadního (nejlépe ze svíčkové), sůl, 5 dkg šunky, 10 dkg čerstvých hub, pepř, zelená petržel, 1/2 citrónu, 4 lžíce oleje, 5 dkg másla.

Na pánvi rozpálíme olej, přidáme naklepané osolené menší bifteky, které zprudka opečeme po obou stranách. Do tuku přidáme na nudličky krájenou šunku, na plátky krájené houby, podušené s citrónem a pepřem na másle, a jemně sekanou zelenou petržel. Bifteky vložíme zpět do pánve, aby se touto směsí obalily. Šťávu podlijeme vývarem nebo vodou, přidáme zbytek čerstvého másla a dodusíme.

Podáváme s bramborem nebo rýží a salátem.

Bifteky na rožni

4 bifteky ze svíčkové (asi à 12 dkg), 3 lžíce prosáté strouhané housky, 10 dkg másla, sůl, pepř, 1 okurka, 1/2 citrónu, zelená petržel.

Z odleželé svíčkové nakrájíme bifteky, asi 3 cm vysoké. Obráceným velkým nožem je lehce naklepeme, osolíme, obalíme ve strouhané housce, pokropíme ze všech stran rozpuštěným máslem (asi polovinou z uvedeného množství), dáme je na mřížku grilu a pečeme nepříliš prudce. Během pečení je několikrát obrátíme a potíráme tukem.

Upečené bifteky srovnáme na mísu, obložíme brambory. Na každý plátek masa dáme kuličku bylinkového másla. Máslo utřeme s jemně sekanou petrželí, okurkou a citrónovou kůrou.

Podáváme s vařenými nebo smaženými brambory a se salátem.

Hovězí řízky se sardelovým máslem

1/2 kg zadního masa z kýty, 2 sardele, 5 dkg másla, 8 dkg oleje, sůl, pepř.

Odleželé maso z kýty očistíme, nakrájíme na řízky, dobře je naklepeme, okraje nařízneme a rychle opečeme po obou stranách na oleji. Na mísu dáme rýži nebo brambory, okolo upravíme opečené maso a na každý plátek masa dáme kuličku sardelového másla.

Podáváme se zeleninou a saláty.

Roštěnky s cibulkami

4 roštěnky, 1/2 kg brambor, 8 menších cibulek, sůl, pepř, 6 dkg čerstvého másla, 5 dkg oleje.

Roštěnky musí být z mladého odleželého masa. Naklepeme je, osolíme, opepříme a na oleji po obou stranách zprudka opečeme.

Na jiné pánvi rozpustíme máslo, přidáme vařené, na kostky krájené brambory a malé cibulky, které dříve spaříme a oloupáme. Brambory a cibule na másle opečeme a obložíme jimi roštěnky, které podáme s červenou řepou nebo se salátem.

Roštěnky s rajčaty

4 roštěnky, sůl, pepř, zelená petržel, 50 dkg rajčat, 10 dkg oleje.

Na rozpáleném oleji zprudka opečeme po obou stranách předem naklepané, osolené a opepřené roštěnky. Vyjmeme je a uložíme na teplém místě. Do zbylého tuku dáme spařená, oloupaná, na čtvrtky nakrájená rajčata, sůl a jemně sekanou zelenou petržel. Když rajčata se rozvaří na kaši, přidáme zpět opečené roštěnky a necháme je s rajčaty prohřát.

Podáváme s opečenými brambory, rýží nebo těstovinami.

Roštěnky smažené

4 roštěnky, sůl, 1 vejce, 2 bílky, 3 lžíce mléka, 8 dkg mouky, 10 dkg strouhané housky, 12 dkg tuku na smažení.

Roštěnky z mladého kusu dobře naklepeme, osolíme, namočíme v mouce, vejcích rozšlehaných s mlékem a v prosáté housce. Těsně před smažením je ještě namočíme v rozšlehaném bílku. Roštěnky zprudka

po obou stranách osmažíme. Podáváme je s bramborovou nebo s luštěninovou kaší a se studenou omáčkou (křenová majonéza, rajská majonéza apod., viz str. 35).

Telecí játra pečená na jehle (na špísu)

1/2 kg telecích jater, 5 dkg slaniny, 1 cibule, 2 rajčata, sůl, pepř, 1 bílek, prosátá houska a 10 dkg oleje. Na omáčku: 1 lžíce oleje, sůl, pepř, 1 lžíce octa, 2 lžíce vody, 1 lžička hořčice, sekaná zelená petržel.

Telecí játra nakrájíme na kratší plátky-čtverečky. Osolíme je a opepříme, namočíme v rozšlehaném bílku a v prosáté strouhané housce. Plátky slaniny nakrájíme rovněž na čtverečky, rajčata a cibuli na plátky. Na kovovou jehlu nebo dřevěnou špejli napichujeme po sobě vždy plátek jater, slaniny, rajčete, cibule a toto dále opakujeme. Takto upravený pokrm pečeme na grilu nebo na rozpáleném oleji v pánvi.

Horký špís dáme na mísu, obložíme opečenými brambory a přelijeme hořčicovou omáčkou. Olej smícháme s octem a vodou, protřepeme se solí, špetkou cukru, hořčicí a usekanou zelenou petrželí. Po řádném rozmíchání omáčku nalijeme na maso.

Telecí sekané bifteky plněné houbami

1/2 kg telecího masa z plece nebo kýty, 20 dkg čerstvých hříbků nebo žampiónů, 2 housky máčené v mléce, 1 vejce, 5 dkg másla, sůl, 1 citrón.

Housky namočíme v mléce, vymačkáme a umeleme i s masem na strojku. Přimícháme máslo, sůl, citrónovou kůru a vejce. Houby nakrájíme na plátky, podusíme se solí a citrónovou šťávou na másle. Z masa uděláme placičky, do středu každé dáme trochu dušených hub, okraje k sobě přitiskneme a uděláme plochý, nadívaný bochánek. Bochánky obalíme v mouce a pečeme na tuku po obou stranách dočervena.

Podáváme je s bramborovou kaší a se salátem.

Telecí máslové řízky

1/2 kg předního telecího masa, 2 žemle máčené v mléce, sůl, kořen. pepř, citrónová kůra, 2 vejce, 5 dkg hladké mouky, 8 dkg strouhané housky, 5 lžic oleje, kousek čerstvého másla.

V mléce namočené žemle umeleme i s masem na strojku, přidáme vejce, sůl, koření, citrónovou kůru a je-li potřebí i trochu strouhané housky. Z hmoty tvoříme oválné řízky, asi jeden centimetr tlusté, obalíme je po jedné straně v mouce a touto stranou je klademe do pánve s rozpáleným tukem. Pečeme je po obou stranách, pak je vyjmeme, šťávu trochu zaprášíme moukou, slabě osmažíme a podlijeme vodou. Maso ve šťávě krátce podusíme. Před podáním zjemníme šťávu kouskem čerstvého másla.

Podáváme s bramborovou kaší se zeleninou nebo salátem.

Telecí řízky s česnekem a rajčaty

4 telecí řízky (po 10 dkg), 5 dkg tlustého od šunky nebo slaniny, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 3 lžíce rajského protlaku, 1/2 citrónu, 1/8 l bílého vína, 4 lžíce oleje, sůl.

Telecí řízky rozklepeme, okraje nařízneme a na oleji je zprudka po obou stranách opečeme. Na pánvičku dáme na kostky krájenou slaninu nebo tuk ze šunky, přidáme na plátky krájenou cibuli, se solí rozetřený česnek a trochu pepře. Na to položíme opečené řízky, zalijeme vypečenou šťávou, citrónovou šťávou a protlakem zředěným vínem. V omáčce řízky dodusíme a podáváme s rýží, těstovinami nebo i s jemným knedlíkem.

Telecí řízky italské

1/2 kg telecího masa z kýty nebo plecka, 4 plátky šunky nebo šunkového salámu, 10 dkg oleje, 1/4 šálku hovězího vývaru, sůl, 5 dkg strouhaného sýra, 4 lžíce rajského kečupu, zelená petržel.

Telecí řízky rozklepeme, osolíme, okraje nařízneme a zprudka je opečeme po obou stranách na oleji. Narovnáme je na vymazanou ohnivzdornou misku, na každý řízek dáme plátek šunky nebo salámu, řízky pokropíme vypečenou šťávou a hustě posypeme sýrem. Podlijeme je trochu polévkou a dáme zapéci. Když během pečení šťáva vysmahne, maso podlijeme. Opečené řízky ozdobíme zelenou petrželí a pokapeme rajským kečupem.

Podáváme je na míse, ve které se pekly, zvlášť podáváme opečené brambory a salát.

Telecí řízky se sýrem

4 telecí řízky z kýty, 4 plátky sýra (ementál, eidam), sůl, 5 dkg mouky, 8 dkg strouhané housky, 10 dkg tuku na smažení, 2 vejce.

Řízky tence rozklepeme, osolíme, na každý položíme plátek sýra a řízky přehneme. Obalíme je v mouce, vejcích a strouhané housce. Smažíme je zprudka na tuku a podáváme s bramborovou kaší a se salátem.

Telecí medailónky

1/2 kg zadního telecího masa, 1 dkg hladké mouky, sůl, 1 citrón, trochu vývaru z kostí, 10 dkg másla, zelená petržel, 2 rajčata.

Z masa nakrájíme malé řízky, na osobu tři kusy. Maso naklepeme, osolíme, poprášíme moukou a zprudka na másle po obou stranách opečeme. Vyndáme je na nahřátou mísu, každý řízek ozdobíme plátkem rajčete a posypeme sekanou petrželí. Šťávu ještě zaprášíme moukou, podlijeme vývarem, který zakapeme citrónem. Omáčku provaříme a procedíme na maso.

Podáváme s bramborem nebo rýží a se salátem.

Telecí řízky se žloutkovou omáčkou

4 telecí řízky (po 10 dkg), 5 dkg másla, 2 dkg mouky, sůl, pepř, zelená petržel, 1/2 citrónu, 3 lžíce vývaru, 2 žloutky.

Telecí řízky naklepeme, obalíme

v mouce a na tuku zprudka opečeme. Pak je posolíme a opepříme, podlijeme vývarem, zakryjeme poklicí a dusíme doměkka. Když se šťáva vyvařila, vyjmeme maso na nahřátý talíř, přidáme citrónovou šťávu, ve které rozkverláme žloutky a jemně sekanou petrželovou nať. Necháme prohřát, je-li potřebí, ještě trochu podlijeme vývarem. Omáčka zhoustne, ale nesmí se vařit, aby se žloutek nesrazil. Omáčku přelijeme přes maso, okolo dáme opečené nebo smažené brambory.

Telecí kotlety se sardelovým máslem

4 telecí kotlety (po 10 dkg), 8 dkg másla, 2 sardele, 3 dkg mouky, sůl, pepř, špetka mouky.

Kotlety dobře naklepeme, potřeme solí s pepřem a buď je potřené máslem opékáme na grilu, nebo je opečeme po obou stranách na tuku. Srovnáme je na nahřátou mísu, obložíme brambory a na každou kotletu dáme kuličku sardelového másla. Můžeme k nim podat i bramborovou kaši nebo dušenou rýži a salát.

Teplá šunka se žampióny

30 dkg šunky, 1/2 bílé veky, 20 dkg čerstvých žampiónů nebo hříbků, sůl, kmín, 1 citrón, 2 rajčata, 1 okurka, 5 dkg oleje.

Na pánvi opečeme zprudka na oleji plátky šunky a plátky bílé veky. Ve zbývajícím tuku podusíme na plátky krájené houby se solí a kmínem a zakapané citrónem.

Na plochou mísu dáme opečené chlebíčky, na ně plátky opečené šunky, na to plátky okurky a rajčat. Navrch každé housky kopeček dušených hub. Podáváme jako slavnostní předkrm nebo jako hlavní jídlo. Obkládáme hráškem, špenátem nebo podáváme se salátem.

Salám smažený v těstíčku

20 dkg salámu. Na těstíčko: 1/8 l mléka, 1 vejce, špetka soli, asi 5 dkg hladké mouky. Na smažení 10 dkg oleje.

V mléce rozšleháme vejce, rozpustíme sůl, přidáme tolik hladké mouky, až vznikne zahoustlé těsto. V něm máčíme na tlustá kolečka rozkrájený salám a zprudka jej smažíme na oleji po obou stranách.

Zajímavou obměnou je salám, který nakrájíme na tlustší kolečka. Každé kolečko pak zčásti rozkrojíme, ale nedokrojíme a vložíme plátek sýra. Salám pak obalíme jako řízek nebo ve shora uvedeném těstíčku a zprudka usmažíme.

Podáváme s bramborovou kaší, zeleninou nebo salátem.

Maso vepřové a hovězí na rožni

20 dkg vepřového masa, 20 dkg hovězího ze svíčkové, 4 cibule, 4 rajčata, 4 menší žampióny nebo hříbky, 10 dkg slaniny, sůl.

Maso nakrájíme na menší špalíky, cibuli a rajčata na silnější plátky, žampióny na půlky, slaninu na silnější plátky. Na kovovou jehlu napichujeme střídavě maso a zeleninu, pak vše osolíme a opékáme na rožni nebo na pánvi, vymazané olejem. Pečeme prudce, aby se maso ožehlo. Podáváme s hořčicí nebo s tatarskou omáčkou.

TVAROHOVE NOK

80 g másla, sůl, 500 g tvarohu, 4 vejce, asi 1/3 l mléka, hrubá mouka podle potřeby, cukr na posypání a máslo na politi.

V míse utřeme máslo se špetkou soli a tvarohem, vmícháme celá vejce a pak mléko střídavě s moukou. Množství mouky záleží na tom, jak suchý je tvaroh. Těsto dobře vypracujeme a pak z něho vykrajujeme lžičkou namáčenou ve studené vodě noky, vhazujeme do širší nádoby s vařící vodou a povaříme asi 8 až 10 minut. Když vyplavou nahoru, jeden nok překrojíme, je-li pravařen. Pak je cedníkem vyndáme, necháme odkapat, sypeme cukrem a poléváme rozpuštěným máslem. Můžeme také sypat jemnou osmaženou strouhankou nebo strouhaným perníkem.

Vařená masa jsou vítanou pochoutkou

Vařená masa jsou často považována za pokrm dietní. Nebo se maso vaří pro silný vývar a pak se zpracovává dále na různé pokrmy. Jen labužníci dovedou ocenit vůni a chuť dobře vařených mas, která jsou podávána bohatě obložená zeleninou a saláty. Příliš mnoho jsme dnes zvyklí na masa smažená a rychle opékaná na tuku, která zastínila tak jednoduchou úpravu, jako je maso vařené.

Vařená masa jsou méně dráždivá a netučná, proto jsou doporučována skoro u všech diet, ale jsou i chutným a hodnotným pokrmem pro lidi zdravé.

K vaření se nehodí každé maso, zvláště ne podřadnější druhy, které už nelze jinak upotřebit. Na vaření se dá sice velmi dobře využít i předních levnějších druhů mas, jako je maso z plece, krku, hrudí, boků a části kýt, ale i toto maso musí být mladé, dobře odleželé, aby bylo křehké a chutné.

Nejoblíbenějším masem na vaření je maso hovězí – žebro, loupaná plec apod. Ale i libovější maso vepřové, maso telecí i skopové můžeme s úspěchem podávat vařené. Aby maso zůstalo šťavnaté, aby se z něho zbytečně nevyluhovala šťáva, vkládáme je vždy do vařící vody. (Viz podrobněji v radách.) Vody bude jen tolik, aby maso bylo potopeno, a podle potřeby, když se vyvaří, trochu horké vody přidáváme. Aby maso dostalo výraznější chuť, přidáváme do vody, ve které se vaří, někdy kousek zeleniny a koření. Vývaru z masa používáme na přípravu omáčky nebo polévky.

Rady

- Najednou máme vařit alespoň půl kila masa, nechceme-li mít maso suché a vyvařené.
- Maso k vaření krájíme v kousku raději kratším a vyšším, ne v plátku o velké ploše.
- Vaříme-li větší množství masa, nakrájíme je na kusy po jednom kilogramu, přibližně stejného tvaru.
- K vaření krájíme kusy masa vždy „po vláknu“, protože po uvaření krájíme porce „přes vlákno“. Takové maso je jak říkáme krátké, lépe se porcuje i žvýká.

- Maso k vaření vkládáme vždy do vroucí, osolené vody a dbáme, aby maso přišlo brzo do varu.
- Vody dáváme jen tolik, kolik při další úpravě pokrmu spotřebujeme.
- Ještě lépe než do vroucí vody je vkládat maso do procezeného vývaru z kostí. Maso se méně vyluhuje.
- Vaříme-li kosti, tedy jen dobře vyprané. Zaléváme je studenou vodou a zvolna, hodiny dlouho je vyvařujeme. Tak z nich dostaneme nejen všechny výživné látky, ale i aromatické složky.
- Při vaření masa přidáváme různé chuťové přísady. Mimo soli je to kousek cibule, snítka petržele, stroužek česneku nebo několik plátků kořenové zeleniny.
- Vaříme-li maso na polévku, přidáváme očištěnou zeleninu v celku. Přidáváme ji až když se maso dovaří.
- Poměr jednotlivých druhů zelenin volíme tak, aby nepřevládaly sladké druhy zelenin (mrkev, brukev, hrášek).
- Dobrou chuť masitým vývarům dá v létě kousek čerstvé kapusty nebo i plátek papriky.
- Masité vývary kořeníme celým pepřem, novým kořením, někdy i bobkovým listem. Koření dáváme malé množství, aby nepřevládalo.
- Maso vkládáme do vroucí vody, rychle přivedeme do varu, ale pak je vaříme zvolna při sníženém varu.
- Mírným varem docílíme čirý vývar, maso ztrácí méně na váze i na objemu a má i lepší chuť.
- Maso nevaříme zbytečně dlouhou dobu. Tlakem prstu do masa nebo vpíchnutím vidličky do okraje masa kontrolujeme, zda je maso měkké.
- Vaříme-li více druhů masa, vaříme každý druh zvlášť – není dobře spojovat různé chuti i pachy masa.
- Masa s typickou chutí i vůní, jako je například maso skopové, nikdy před úpravou nespařujeme. Ochuzujeme tím maso o cenné bílkoviny a maso ztrácí i svoji typickou vůni a chuť.
- Hned po uvaření maso podáváme. Krájíme je na úhledné tenčí plátky. Musíme-li je kratší dobu uchovat na teple, zaléváme je mastným vývarem (polévkou) a dobře zakryjeme nádobu poklicí, aby maso nevysychalo. Uchováváme je v celku a krájíme na porce až před podáváním.
- Vařená masa, která podáváme až druhý den, opékáme po nakrájení na porce na tuku – nejlépe másle. Podlijeme je pak trochu polévkou, kterou maso vsákne a tím zvláční.

Hovězí maso vařené v polévce

1/2 kg hovězího masa, 5 dkg kořenové zeleniny, 10 dkg bílých fazolí, 5 dkg krupek, 3 dkg rýže, 1 menší cibule, sůl, pepř, 2 dkg másla.

Očištěnou zeleninu ustrouháme a podusíme na 2 dkg másla. Maso zalijeme dvěma litry osolené vody, přidáme koření a vaříme. Asi v polovině vaření přidáme den předem namočené bílé fazole, a když jsou skoro měkké, přidáme krupky a nakonec rýži. Polévku vaříme dále, nakonec přidáme osmaženou zeleninu a cibuli.

Maso vyjmeme, nakrájíme na větší kostky a přidáme zpět do polévky. Je to hustá, vydatná polévka, která s moučníkem tvoří samostatný oběd nebo sytou večeři.

Hovězí maso vařené s vínem

1/2 kg hovězího masa (plec, krk, hrudí), sůl, 5 dkg kořenové zeleniny, 1 cibule, 3 dkg másla, sůl, pepř, 6 lžic bílého vína, zelená petržel.

Maso vaříme v osolené vodě, a když měkne, přidáme očištěnou zeleninu. Měkké maso vyjmeme, nakrájíme na tenké plátky. Drobně sekanou cibuli necháme zrůžovět na másle, v ní po obou stranách opečeme plátky masa, a když dostanou barvu, podlijeme je vínem nebo zakapeme octem. Přidáme hodně sekané zelené petržele.

Když se víno vyvaří, podáváme maso na ploché míse, obložené vařenou zeleninou (mrkev, květák, celer apod.), opečenými brambory nebo rýží.

Hovězí maso obložené

1/2 kg hovězího masa, 1/2 větší kapusty, 2 mrkve, 2 brukve, 1 cibule, 1 stroužek česneku, sůl, 2 hřebíčky, zelená petržel.

Maso vaříme v osolené vodě, můžeme přidat i kousek jater. Když se dováří, uvaříme v polévce očištěnou zeleninu, stroužek česneku a cibuli, do které zapíchneme hřebíček.

Maso podáváme nakrájené na plátky, zeleninu z polévky odcedíme, posypeme osmaženou houskou a pokapeme máslem. V létě přidáme mezi zeleninu ještě několik plátků rajčat.

Pokrm podáváme s chlebem nebo opečenými plátky housek.

Ze zbylého vývaru připravíme polévku – vpustíme do ní žloutek nebo zavaříme krupici.

Hovězí maso s rajčaty

1/2 kg vařeného masa z polévky, 1 cibule, 5 dkg másla nebo oleje, 4–5 pevných rajčat, sůl, pepř.

Cibuli nakrájíme nadrobno a osmažíme na tuku. Přidáme spařená, loupaná, na plátky krájená rajčata, a když se voda vydusí, přidáme na plátky krájené vařené maso.

Maso osolíme, opepříme a necháme na tuku a rajčatech opéci. Když pokrm



3. Maso na rožni (jehle), proložené zeleninou (rajčata, papriky) a žampióny. Podáváme s tatarskou omáčkou nebo s hořčicí.



4. Rybí závitky s rajskou omáčkou. (Viz předpis.)

houstne, můžeme trochu podlít vodou.

Maso s rajčaty podáváme s chlebem nebo obložené vařenými těstovinami (makaróny, makaronety).

Hovězí maso pikantní (s citrónem)

1/2 kg vařeného masa z polévky, 5 dkg másla, 1 cibule, 10 dkg čerstvých žampiónů nebo hříbků, sůl, kmín, 1/2 citrónu, 1 lžíce mouky, 1 žloutek.

Maso z polévky, třeba zbylé od druhého dne, nakrájíme na plátky. Drobně usekanou cibuli osmažíme na másle, přidáme na plátky krájené houby, kmín a na tom pečeme plátky masa. Maso opékáme po obou stranách, až dostane barvu. Pokrm zaprášíme moukou a necháme osmahnout. Pak podlijeme trochu vodou, osolíme, zakapeme citrónem a nakonec vmícháme žloutek.

Maso vyjmeme na talíř, obložíme vařenou zeleninou a brambory a přelijeme zbylou žloutkovou omáčkou.

Hovězí maso v zelí nebo v kapustě

1/2 kg vařeného hovězího masa, 1 hlávka zelí, 10 dkg slaniny, 2 dkg másla, sůl, pepř, trochu strouhané housky.

Maso uvaříme doměkka. Vývar přisolíme a v něm uvaříme hlávku zelí nebo kapusty nakrájenou na čtvrtky.

Zeleninu odcedíme, na drobno usekáme. Ohnivzdornou misku nebo menší pekáček vymažeme máslem, vysypeme strouhanou houskou. Na dno dáme vrstvu zelí, zelí okmínujeme a přisolíme, navrch dáme na tenké plátky nakrájené maso a na ně plátky slaniny. Navrch zase zelí a na ně několik ozdobně nakrojených plátků slaniny.

Pokrm zapečeme v troubě. Mezi pečením jej trochu podlijeme polévkou. Podáváme s chlebem nebo šťouchanými brambory.

Hovězí maso se zeleninou

1/2 kg hovězího hrudí, 20 dkg zeleniny – mrkev, celer, petržel, 1 rajče, 1/2 kapusty, 1/2 cibule, 10 dkg másla, trochu smetany, 1 kyselá okurka, sůl, pepř, půl bobkového listu.

Maso i se zeleninou uvaříme doměkka. Na másle podusíme drobně pokrájenou cibuli, přidáme vařenou, na plátky krájenou zeleninu, sůl a koření. Podlijeme a dusíme. Když je zelenina měkká, vložíme na kousky nakrájené vařené hovězí maso, na nudličky krájené okurky a vše podlijeme polévkou.

Zeleninu s masem vložíme každému na talíř a pokropíme hustou kyselou smetanou. Podáváme s chlebem.

Hovězí maso s rajčaty a paprikami

1/2 kg vařeného hovězího masa, 3 cibule, 6 rajčat, 6 zelených paprik, 10 dkg másla nebo oleje, sůl, pepř.

Cibuli nakrájíme na plátky a zvolna dusíme na tuku, až změkne a zežloutne. Pak přidáme rozčtvrcená rajčata a na nudličky krájené, očištěné papriky.

K dušené zelenině přidáme vařené, na nudličky krájené hovězí maso. Směs osolíme, opepříme a dusíme zvolna asi půl hodiny. Během dušení trochu podléváme polévkou.

Maso se zeleninou podáváme s krajíčky opečeného chleba.

Salát z hovězího masa

1/2 kg hovězího masa, sůl, pepř, 1 cibule, 2 sladkokyselé okurky, 2 sardele, 3 dkg kaparů (možno vynechat), 1 stroužek česneku, 1 lžíce hořčice, 2 lžíce octa, 1 lžíce sekané zelené petržele, 3–4 lžíce vody, 2 lžíce oleje.

Maso uvaříme se solí a pepřem, vyjmeme a necháme prochladnout. Pak je nakrájíme na nudličky. Přidáme drobně sekanou cibuli, petržel, na nudličky krájené okurky, sekané kapary. V šálku rozředíme vodu s octem, v ní rozšleháme hořčici a olej. Do zálivky přidáme sekané sardele a se solí utřený stroužek česneku. Zálivku dobře protřepeme a nalijeme na maso. Misku se salátem dáme do studena vychladit a proležet. Podáváme s chlebem nebo slaným pečivem. Místo olejové zálivky můžeme salát spojit 10 dkg majonézy.

Salát z hovězího masa s majonézou

40 dkg hovězího masa vařeného, 5 dkg celeru, 5 dkg mrkve, 10 dkg bílých fazolí, 2 dkg zeleného hrášku, 1 okurka, 1 cibule, 10 dkg majonézy, sůl, pepř, špetka cukru, 1/2 lžičky hořčice, zelená petržel.

Vařené maso, jakož i vařenou kořenovou zeleninu nakrájíme na jemné nudličky. Přidáme předem namočené, uvařené drobné fazole, na nudličky krájenou okurku, cibuli a hrášek.

Majonézu podle chuti osolíme, přisladíme, mírně okyselíme, rozšleháme s hořčicí a takto upravenou spojíme se salátem.

Salát okořeníme ještě sekanou zelenou petrželí a dáme vychladit. Podáváme jako předkrm nebo jako samostatný chod s topinkami nebo slaným pečivem.

Paštika z vařeného hovězího masa

1/2 kg vařeného hovězího masa z polévky, 5 dkg celeru, 3 dkg mrkve, 3 dkg petržele, 1 cibule, 2 žemle, 2 vejce, 10 dkg tuku, sůl, majoránka, tymián, bobkový list, citrónová kůra, 2 stroužky česneku, 2 lžíce strouhané housky.

Maso se zeleninou, solí a kořením uvaříme doměkka. Pak je umeleme dvakrát na masovém strojku na jemnou kašovinu, do které přidáme namočené vymačkané žemle, jemně sekanou cibuli, česnek utřený se solí, vejce, tuk a nakonec majoránku.

Kašovinu naplníme do vymazané, houskou vysypané pudinkové formy, zakryjeme pevně poklicí, zatížíme a vaříme hodinu ve vodní lázni.

Paštiku vyklopíme a podáváme se studenou nebo teplou omáčkou (houbovou, sardelovou, s majonézou apod.). Jako příloha se hodí brambory, bramborová kaše, ale i čočka nebo hrách.

Rychlé opečenky z vařeného masa

1/2 kg hovězího vařeného masa, 2 máčené žemle, sůl, pepř, 1 lžička hořčice, citrónová kůra, 2 vejce, 2 lžíce hrubé mouky, 5 dkg strouhané housky, 10 dkg tuku na opečení.

Z mletého masa, máčených žemlí, koření, soli, vajec a mouky zpracujeme těsto, které zahustíme podle potřeby strouhanou houskou.

Tvoříme menší ploché kulaté bochánky, které prudce opékáme na tuku. Podáváme je k bramborové kaši, polité některou studenou omáčkou (viz studené omáčky str. 32).

Bramborový koláč se zbytky vařeného masa

1/2 kg vařených brambor, 12 dkg tuku, 3 vejce, 3 dkg droždí, asi 50 dkg hrubé mouky, sůl, citrónová kůra. Nádivka: 1/2 kg vařeného hovězího masa, 1 cibule, 2 máčené žemle, 3 dkg slaniny, sůl, pepř, zelená petržel.

Do mísy dáme mouku, strouhané brambory, přidáme se špetkou cukru vykynuté droždí, sůl, vejce a citrónovou kůru.

Zaděláme husté těsto, které necháme kynout. Pak vyválíme čtyři pruhy. Dva dáme na pomaštěný pekáč, potřeme nádivkou a na ni položíme zbylé dva pruhy. Okraje přitiskneme.

Povrch koláče potřeme vejcem.

Maso na nádivku uvaříme, umeleme na masovém strojku, přidáme sůl, tuk, krájenou slaninu a osmaženou cibuli. Do nádivky přidáme máčenou žemli a koření.

Koláč podáváme teplý, se zeleninou nebo salátem. Chutná dobře i jako zákusek k čaji.

Hovězí maso vařené s červeným vínem

1/2 kg hovězího masa (nejlepší květová špička), 4 dkg slaniny, 2 cibule, 1 telecí nožička, 3 mrkve, 2 rajčata, 2 stroužky česneku, zelená petržel, pažitka, 2 hřebíčky, pepř, sůl, 1/4 l červeného vína, 1/4 l hovězí polévky, 1 lžíce oleje a 1 lžíce tuku.

Osolené maso nakrájíme na stejně velké kousky o váze asi pěti dkg. Olej i tuk dáme na pánev, přidáme slaninu nakrájenou na kostičky, na plátky krájenou zeleninu, očištěnou, podélně rozkrájenou nožičku a nakonec maso. Smažíme až maso i zelenina začínají hnědnout. Přilijeme polévku a víno, přidáme koření a sekané byliny, pevně zakryjeme poklicí a zvolna vaříme 3–4 hodiny.

Toto jídlo „z jednoho hrnce" je oblíbeným pokrmem v jižní Francii, podává se teplé s chlebem, nebo studené. Jakmile tato polévka s masem vystydne, vytvoří huspeninu, kterou pak podáme s octem a cibulí.

Skopové vařené maso s brambory

1/2 kg skopového masa z plece, 1 cibule, sůl, pepř, špetka dymiánu, kousek bobkového listu, zelená petržel, 1/2 kg očištěných, loupaných brambor.

Maso z plece naklepeme, nakrájíme na větší kousky a dáme do široké pánve. Proložíme jemně sekanou cibulí, přidáme koření, sůl a vše zalijeme horkou vodou. Dobře zakryjeme poklicí a dusíme zvolna hodinu i více. Když maso začne měknout, přidáme oloupané, na kostky krájené vařené brambory. Dusíme tak dlouho až změknou i brambory. Podáváme jako hlavní jídlo, jen s chlebem.

Telecí maso vařené s bylinkovou omáčkou

1/2 kg telecího masa, nebo maso z vařené telecí hlavy, sůl. Na omáčku: 1/8 l vody, 3 lžíce octa, 2 kostky cukru, sůl, 1/2 lžičky hořčice, 1 vejce vařené natvrdo, 1/2 cibule, 1 okurka, zelená petržel, 5 dkg oleje, worcester.

Maso uvaříme ve slané vodě doměkka. Může to být přední telecí maso, které pevně stočíme a pak uvařené krájíme z rolády na porce. Může to být i vařená telecí hlava, nebo i vařená telecí noha.

Na omáčku rozpustíme ve studené vodě cukr, sůl, přidáme hořčici, ocet, drobně sekanou cibuli, zelenou petržel, na kostičky krájenou okurku a za stálého šlehání přidáme olej. Omáčku dobře protřepeme, aby se spojila, a než ji podáme, vmícháme ještě vejce krájené na kostičky.

Omáčka má být ostřejší, pikantní chuti. Podáváme ji k masu a jako příloha postačí chléb.

Ovar z vepřové hlavy s křenovou omáčkou

1 kg masa z vepřové hlavy nebo větší vepřové koleno nebo přední vepřové maso, sůl, 1/2 cibule, celý pepř. Na omáčku: 4 lžíce strouhaného křenu, 1/2 šálku vývaru, sůl, 1 kostka cukru, 1 lžíce octa, 1 strouhaná karotka a 1 strouhané jablko.

V osolené vodě uvaříme maso, obereme z kostí a dáme na nahřátý talíř. Zvlášť připravíme studenou omáčku. Vývar osolíme, přidáme cukr, podle chuti ocet, strouhanou zeleninu a strouhané jablko. Omáčka má být ostřejší, sladkokyselé chuti.

Maso podáváme na talíři, s krajícem chleba, omáčku podáváme v nádobce zvlášť.

Co z mletého masa

Chutné, rychlé a levné. Tak by se daly charakterizovat pokrmy připravované z mletého masa. Připravujeme je vždy, když spěcháme, protože mleté maso koupíme u řezníka nebo mleté výrobky v prodejně polotovarů. Na mletí se dají využít šťavnaté kousky předního masa, cenově výhodnější používá se i drobů, v domácnosti i zbytků masitých jídel. Maso se nastavuje přídavkem jiných potravin, jako jsou máčené žemle, dušená mletá zelenina, kaše z vloček nebo z rýže atd.

Podle své fantazie nebo obliby rodiny dělá hospodyně z mletého masa pečeni, karbanátky, placičky, šišky, krokety, kulaté knedlíčky atd.

Další obměny z mletého masa docilujeme různým složením masitého těsta, různou jemností mletí a okořeněním. Některé výrobky děláme jen z jednoho druhu masa, jindy kombinujeme dva i více druhů, můžeme přidat i játra, mozeček, brzlík apod. Jednotlivé pokrmy odlišujeme i konzistencí. Tak z hrubě mletého masa vyrábíme čevapčiči, z jemnějšího karbanátky a sekanou a z ještě jemnějšího nádivky, pomazánky, paštiky.

Chuť masitého těsta měníme kořeněním, přídavkem aromatických bylin a zeleniny (pažitka, česnek, cibule), citrónové kůry i přídavky různých pochutin (sardelové pasty, hořčice).

Pokrmy z mletého masa můžeme vařit (masité knedlíčky), dusit (sekané polpety, řízky), ale i péci jako pečeně v troubě nebo opékat na pánvi jako minutky, i smažit obalené v různém obalu. Mletých mas používáme i jako nádivek do slaných moučníků, k plnění dušených zelenin (papriky, rajčata), na pomazánky i rychlé polévky a jako zavářku do polévky (masitá rýže).

K pečeným výrobkům z mletých mas přidáváme pro zpestření různé studené omáčky (kečup), majonézu a majonézové omáčky.

Na dušené mleté karbanátky, krokety apod. upravujeme také šťávu nebo teplou omáčku.

Použití mletého masa najdete i v jiných kapitolách, např. „Co ze zbytků“, „Když spěcháme“, „Pokrmy s malým kouskem masa“ apod.

Rady

- Při zpracování masitého těsta dbáme, abychom míchali masa libová a tučnější, čímž dosáhneme vláčnosti a vaznosti.

• Na jemné mleté maso, jako jsou sekané řízky máslové, jemná hašé a nádivky volíme maso telecí nebo maso z drůbeže.
• Správná konzistence mletých pokrmů závisí na tom, aby vedle syrového masa, které má spojovací schopnost, bylo přidáno také dostatečné množství takových dalších potravin, které těsto váží a podporují jeho soudržnost.
• Ze spojovacích prostředků jsou to celá vejce nebo jen bílky, máčené žemle, ale i strouhané brambory nebo kaše z obilovin.
• Nejvyšší spojovací schopnost má syrový bílek.
• Máčenou housku nebo bílý chléb přidáváme tak, že je rozlámeme na kousky, zalijeme studenou vodou, zatížíme a necháme, až vodu vsáknou. Pak žemli vymačkáme v ruce a rozdrobíme, aby byla sypká a nemazala se.
• U sekanin z bílého masa ostrouháme před namočením z housek tmavou kůrku.
• Na 10 dkg housek dáme 15 dkg vody. Houska pak ale váží 25 dkg.
• Přidáváme-li do sekanin obiloviny, jako rýži, krupky, vločky, uvaříme z nich napřed hustou kaši, propasírujeme ji a před vmícháním do masa necháme zcela vychladnout.
• Do sekanin přidáváme strouhanou housku, která nesmí být přestárlá, příliš vyschlá. Taková vpije mnoho šťávy z masa a sekaniny jsou suché.
• Masa na sekaniny meleme na strojku na maso (šneku) s ostrým nožíkem. Jinak se maso roztírá a šťáva vytéká.
• Různou hrubost mletí docilujeme použitím průtlačných destiček s různě velkými otvory. Máme-li jen jednu protlačovací destičku s většími otvory, meleme jemnější sekaniny dvakrát.
• Cibuli na strojku nemeleme, roztírá se a stykem s kovem strojku hořkne.
• Po mase semeleme vždy jednu housku, abychom mlýnek vyčistili.
• Před mícháním s ostatními přísadami maso našleháme. Obvykle přidáme trochu studené vody nebo mléka. Maso při šlehání tekutinu vpije. Takové mleté maso je šťavnatější.
• Maso zpracováváme s ostatními přísadami rukama, a to v míse nebo na vále. Hnětením masité těsto kypříme, protože do něho vpravujeme vzduch, jako do každého těsta.
• Dáváme-li do sekanin část masa vařeného nebo zbytky pečených či dušených mas, přidáme o vejce více. Vařená masa už nemají spojovací schopnost a výrobky by špatně držely tvar.
• Hotové těsto dáme zchladit, pak teprve je dělíme na kousky a formujeme. Při formování namáčíme ruce do studené vody a také prkénko přelijeme studenou vodou. U řidších sekanin posypeme prkénko hrubou moukou nebo strouhanou houskou.
• Koření přidáváme jemně mleté a dobře je v těstě roztíráme. Cibuli nebo česnek jemně usekáme nerezavějícím nožíkem.
• Vaříme-li klopsy nebo masité knedlíky, zaléváme je vroucí osolenou vodou nebo vývarem. Vody dáváme jen tolik, aby maso bylo potopeno. Napřed

vaříme několik minut maso odkryté, pak dáme na nádobu poklici, ale stáhneme na okraj plotny. Klopsy necháme dojít. Zpevní a nerozvářejí se.
• Opékáme-li sekané řízky, balíme je v mouce nebo bílku a případně v housce nebo v těstíčku. Nesmažíme je prudce, protože by se vytvořila tvrdá kůrka, která brání prosmažování a po prochladnutí zůstává tvrdá.
• Ani sekanou pečeni nezapékáme prudce. Povrch vlažíme bílkem, aby zpevnil, a během pečení ještě tukem. Prudkým zapečením kůrka ztvrdne a během pečení popraská.
• Z mletého masa se dá při jednom vaření udělat několik dušených jídel. Například z těsta na sekanou pečeni – z části karbanátky, z části polpety s omáčkou a knedlíčky do polévky.
• Zbytky mletého masa se hodí do rýže, krupek, slaných jáhel nebo brambor. Tak uděláme zapečením nové jídlo.
• Cibule osmažená na slanině nebo na tučnější uzenině, zbytky masa ochucené třeba hořčicí, citrónem, nastavené houskou, rýží, těstovinami jsou dobrou náplní do zelenin.

Sekané řízky s pikantní omáčkou

1/2 kg mletého masa míchaného (možno koupit jako polotovar), 2 žemle, 1 šálek mléka, 1 až 2 vejce, sůl, pepř, 1 až 2 lžíce strouhané housky, 12 dkg tuku, 1 cibule, 1 lžíce mouky, okurka, 1/2 lžičky hořčice, 1 citrón.

Mleté maso smícháme se žemlí namočenou v mléce a vymačkanou, s kořením, solí a vejcem. Přidáme strouhanou housku, a to tolik, aby se daly formovat menší ploché řízky. Ty v polovině tuku zprudka opečeme po obou stranách. Do zbylého tuku přidáme další polovinu tuku, osmažíme na něm sekanou cibuli, zaprášíme ji moukou a po osmahnutí podlijeme vodou nebo vývarem. Omáčku dobře provaříme a procedíme na řízky. Nyní přidáme do omáčky hořčici, jemně nastrouhanou citrónovou kůru a šťávu a na drobné kostky sekanou okurku. Můžeme přidat i trochu sardelové pasty. Místo okurky můžeme použít kapary. Podáváme s knedlíkem, noky, rýží, těstovinami, omeletovými nudlemi apod.

Sekané bifteky na víně

1/2 kg mletého masa (možno koupit jako polotovar), 2 žemle, 1 šálek mléka, 1 vejce, sůl, pepř, 1 cibule, 1 citrón, 10 dkg kořenové zeleniny, 8 dkg tuku, 5 dkg hladké mouky, 5 dkg strouhané housky, 1/2 sklenky bílého vína, ocet, cukr, 2 dkg kaparů, 1 šálek smetany, divoké koření, 10 dkg tuku.

Z mletého masa, v mléce máčené a

vymačkané žemle, koření, soli, vejce a poloviny ustrouhané cibule zpracujeme těsto, které zahustíme strouhanou houskou. Tvoříme menší kulaté bifteky, které zprudka opečeme na tuku po obou stranách. Na tuku pak osmahneme druhou polovinu cibule a očištěnou nakrájenou zeleninu. Přidáme divoké koření (celý pepř, nové koření, bobkový list), citrónovou kůru, a když je zelenina osmažená, zaprášíme ji moukou, kterou osmažíme dozlatova. Podlijeme vývarem nebo vodou, rozšleháme na hustou omáčku a povaříme. Procedíme ji na bifteky. Omáčku okyselíme, přisladíme, přidáme víno a nakonec smetanu. Jako vložku dáváme kapary; nemáme-li je, můžeme použít nakládané hříbky nebo okurku. Podáváme s knedlíkem, noky nebo rýží.

Sekané řízky z masa a zeleniny

25 dkg mletého masa, 25 dkg mrkve, 25 dkg hrášku, 15 dkg květáku, 1 až 2 žemle, 1 šálek mléka, 2 vejce, sůl, květ, 5 dkg másla, 1/2 cibule, 5 dkg mouky, 8 dkg oleje na pečení.

Maso (nejlépe se hodí telecí nebo telecí s hovězím) umeleme, přidáme namočené a vymačkané žemle, vejce, koření, sůl a rozpuštěné máslo. Dáme-li do masového těsta i kousek tučnějšího vepřového, vynecháme tuk. Mrkev nakrájíme na drobné kostky a podusíme ve slané vodě. Květák uvaříme zvlášť a nakrájíme nadrobno. Do masa přidáme vařenou zeleninu a odcezený konzervovaný hrášek. Z hmoty upravíme podlouhlé řízky o váze asi 15 dkg, obalíme je v mouce a opečeme na tuku po obou stranách dozlatova. Opečené řízky podáváme s bramborovou nebo luštěninovou kaší, se šťouchanými brambory nebo s bramborovým salátem. Opečené řízky můžeme také z tuku vyjmout, tuk zaprášit lžící mouky a po opražení podlít vodou či polévkou a povařit. Takto připravený řízek se šťávou podáváme s rýží, kaší z krupek, vařenými brambory apod.

Vepřenky z mletého masa

40 dkg vepřového masa (možno koupit mleté jako polotovar), 1 žemle, sůl, pepř, paprika, 8 dkg tuku (olej, sádlo), 1 cibule, hořčice.

Maso umeleme nahrubo, přidáme máčenou vymačkanou žemli, koření, sůl a vše dobře propracujeme. Z masa tvoříme knedlíčky o váze asi 5 dkg, které před pečením roztlačujeme omočenou rukou nebo plochým nožem na tenké placičky. Zprudka je osmažíme na oleji po obou stranách. Nemáme-li dost vepřového masa, můžeme je doplnit kouskem hovězího. Podáváme je na plátku chleba zdobené sekanou cibulí a hořčicí. Můžeme je však také polít kečupem nebo tatarskou omáčkou a podat k nim šťouchané brambory nebo bramborový salát.

Smažené krokety ze zbylého masa

40 dkg masitých zbytků, 1 žemle, 1/2 šálku mléka, 1 vejce, sůl, citrónová kůra, zelená petržel, 2 až 3 lžíce strouhané housky (do masa), 1 lžíce hrubé mouky. Na obalení: 1 vejce, 3 lžíce mléka, 5 dkg hladké mouky, 10 dkg strouhané housky, 12 dkg oleje na smažení.

Zbytky vařeného, pečeného nebo dušeného masa umeleme na strojku zároveň se žemlí namočenou v mléce a vymačkanou. Přidáme strouhanou cibuli, koření, sůl, citrónovou kůru a sekanou zelenou petržel. Promícháme s moukou, strouhanou houskou a dobře zpracujeme. Těsto necháme vychladnout, pak tvoříme krátké ploché krokety, které obalujeme v mouce, vejci rozšlehaném s mlékem a v prosáté strouhané housce. Smažíme je v rozpáleném tuku po obou stranách. Místo části masa můžeme přidat dušený mozeček i kousek šunky, uzeného masa nebo šunkového salámu. Podáváme s bramborovou kaší, se špenátem nebo zeleným hráškem, případně s francouzským zeleninovým salátem a majonézou.

Masité knedlíčky vařené

20 dkg masa hovězího, 20 dkg masa vepřového, 5 dkg tuku, 2 vejce, sůl, pepř, zelená petržel, 4 dkg hladké mouky, 1 žemle, 15 dkg strouhané housky.

Syrové maso jemně umeleme, osolíme, okořeníme, přidáme máčenou a vymačkanou žemli, mouku, jemně sekanou zelenou petržel, vlahý tuk a tolik strouhané housky, až vznikne tuhé těsto. Omočenou rukou vyválíme váleček, rozdělíme jej na stejné kousky, které zakulatíme a zavaříme do vody nebo do vývaru. Knedlíčky můžeme kořenit česnekem, majoránkou apod. Do směsi můžeme přidat také část mletých jater nebo sleziny. Knedlíčky dáváme jako zavářku do polévek. Omaštěné knedlíčky podáváme jako přílohu k dušené zelenině (špenát, mrkev, hrášek apod.) nebo na ně děláme omáčku (okurková, hořčičná, pažitková).

Klopsy na smetaně

40 dkg mletého telecího masa, 2 dkg slaniny, 1 vejce, 1 až 2 žemle, 2 lžíce hrubé mouky, sůl, divoké koření, 1 cibule, 8 dkg tuku, 10 dkg kořenové zeleniny, 4 dkg hladké mouky, 1 citrón, ocet, cukr, 1/4 l smetany nebo mléka.

Maso umeleme na strojku, přidáme vejce, máčenou a vymačkanou žemli, sůl, hrubou mouku a podle potřeby strouhanou housku. Vytvoříme menší ploché karbanátky a zprudka je osmažíme na obou stranách na polovině tuku. Vyjmeme je, přidáme další tuk, sekanou cibuli a nakrájenou kořenovou zeleninu, necháme osmažit a přidáme koření: celý pepř, nové koření, bobkový list a tymián. Zasmaženou zeleninu zasypeme hladkou moukou a po opražení podlijeme vodou či vývarem a mlékem. Necháme dobře provařit, pak procedíme na klopsy, které v omáčce ještě dusíme doměkka. Omáčku podle chuti osolíme, přisladíme a okyselíme citrónem. Navrch pak při podávání

nalijeme rozškvařenou slaninu. Místo telecího masa můžeme použít také mleté hovězí maso s vepřovým, místo divokého koření dáváme někdy jen pepř a do omáčky nakrájenou vařenou zeleninu (mrkev, celer, hrášek). Podáváme s knedlíkem, s noky, rýží nebo s bramborem.

Polpety na rajčatech

40 dkg mletého masa (telecího a vepřového), 1 celé vejce, 1 žloutek, 1 žemle, sůl, kmín, muškátový oříšek, pepř, citrónová kůra, 2 lžíce hrubé mouky, 2 až 3 lžíce strouhané housky, 10 dkg tuku, 1 cibule, 4 dkg hladké mouky na jíšku, 1 rajský protlak, 2 kostky cukru, 1/2 citrónu, 1 bobkový list.

Umleté maso smícháme s namočenou a vymačkanou žemlí, s vejci, přidáme sůl a koření, jemně nastrouhanou citrónovou kůru, hrubou mouku a tolik strouhané housky, až vznikne vláčné těsto. Omočenou rukou tvoříme polpety (malé koule), které opečeme na části tuku po obou stranách. Na tuku osmažíme drobně nakrájenou cibuli, přidáme bobkový list, citrónovou kůru, zahustíme hladkou moukou a podlijeme vývarem nebo vodou. Dobře rozšleháme, přidáme rajský protlak a omáčku provaříme asi 10 minut. Pak ji procedíme na klopsy, které v omáčce dodusíme. V létě děláme rajskou omáčku z čerstvých rajčat. Do omáčky můžeme přidat i několik krájených dušených paprik. Podáváme s knedlíkem, s rýží, s těstovinami, se sýrovými noky apod.

Sekané bifteky s hořčicí

40 dkg míchaného mletého masa, 1 až 2 vejce, 1 žemle, 1/2 šálku mléka, sůl, pepř, 1 cibule, 10 dkg tuku, 1 citrón, hořčice.

Použijeme dva díly vepřového, jeden díl hovězího a jeden díl telecího masa. Umeleme je na strojku, přidáme namočenou a vymačkanou žemli, vejce, sůl a koření, dále přidáme půlku jemně usekané cibule a zpracujeme v řidší těsto. Rozpálíme tuk a opékáme na něm ploché placičky. Počítáme dvě na osobu. Opečeme je dočervena po obou stranách a podáváme na talíři nebo na topince chleba. Zdobíme je hořčicí a cibulí nakrájenou na kolečka a plátkem citrónu. Bifteky můžeme připravit také jen z hovězího masa, pak do něho zašleháme trochu mléka nebo vody. Na talíři je podáváme přelité tukem. Můžeme je podat také se šťouchanými nebo smaženými brambory. Obkládáme jimi i luštěninové kaše nebo saláty. Místo hořčice možno použít kečup.

Noky z mletého masa a jater

30 dkg mletého masa, 20 dkg jater, 2 vejce, 5 dkg tuku, 2 lžíce hrubé mouky, 2 až 3 lžíce strouhané housky, sůl, pepř, 1 cibule, 5 dkg másla na polití.

Maso jemně umeleme i s játry, spojíme vejcem, osolíme, okořeníme, zahustíme lžící mouky a podle potřeby strouhanou houskou. Uděláme husté těsto, vykrajujeme z něho ve vodě omočenou lžící noky a vaříme je v osolené vodě nebo vývaru tři až sedm minut. Pak je odcedíme, dáme na mísu a polijeme na másle osmaženou cibulí. Noky možno také dělat jen z masa nebo jen z jater. Výborné a jemné jsou z drůbežího masa. Kořenit je můžeme pro změnu sekanou zelenou petrželí nebo karí kořením. Podáváme je s dušenou zeleninou a salátem, s bramborovou kaší nebo s luštěninovými kašemi nebo se saláty.

Kapustové balenky pečené

1 velká kapusta (1/2 kg), 30 dkg zbylého masa, 10 dkg rýže, 10 dkg oleje (tuku), 1 cibule, 4 dkg mouky, 4 dkg másla, sůl, pepř.

U kapusty odkrojíme spodní košťál a rozebereme ji na listy. Ty krátce ovaříme v osolené vodě, rozprostřeme na vál. Silná žebra na několika místech přesekneme nebo paličkou na maso rozklepneme. Srdíčka kapusty usekáme a osolené doměkka podusíme. Rýži udusíme zvlášť. Můžeme použít zbytků pečeného nebo dušeného masa, které jemně usekáme nebo nakrájíme. Můžeme použít také i syrové mleté maso. Maso mleté nebo sekané osmažíme na tuku s osmaženou cibulí, zaprášíme moukou, osmažíme, podlijeme vodou a podusíme. Do husté kaše z masa přidáme rýži a usekanou kapustu, směs okořeníme a osolíme. Na připravené kapustové listy dáváme malé šištičky z masité směsi, listy sbalíme a převážeme nití. Balenky srovnáme na pekáč vymazaný tukem a pečeme za mírného podlévání v troubě, až kapusta zesklovatí. Podáváme s chlebem nebo bramborovou kaší.

Bramborové tašky plněné masitou nádivkou

1 kg brambor, 10 dkg krupice, 20 dkg hrubé mouky, 1 až 2 vejce, sůl, 5 dkg tuku. Nádivka: 25 dkg vařeného masa, 5 dkg sýra, 2 dkg tuku, 2 dkg hrubé mouky, 1/2 šálku mléka, 1/2 cibule, 1 vejce, zelená petržel, 1 lžíce strouhané housky, tuk na smažení a polití.

Z mouky a tuku připravíme jíšku, zředíme ji a vyšleháme s mlékem na hustou omáčku, kterou okořeníme. Vmícháme do ní umleté zbytky masa a dohustíme strouhanou houskou. Z ustrouhaných brambor, den předem uvařených, připravíme s krupicí, moukou, tukem, solí a vejci husté těsto. Rozválíme je na placku, ze které vykrajujeme čtverce asi 8×8 cm. Na každý dáme hromádku nádivky, okraje potřeme bílkem, přehneme jako trojhránky a okraje dobře přitiskneme. Tašky zavaříme do slané vody a pak odcedíme. Sypeme je strouhaným sýrem nebo osmaženou strouhanou houskou a přeléváme máslem nebo je ještě smažíme na oleji. Náplň tašek děláme různou podle zbytků masa. Máme-li bílá masa jako telecí, drůbež, můžeme do nádivky přidat trochu sardelové pasty, citrónu a zelené petržele. Do

náplně z hovězího masa dáváme hořčici nebo kečup. Podáváme se syrovými zeleninovými saláty nebo s dušenou zeleninou.

Rychlá polévka z mletého syrového masa

1 1/4 l vody, 20 dkg mletého masa, 10 dkg kořenové zeleniny, 1 cibule, 4 dkg tuku, sůl, zelená petržel, 2 dkg krupice, 1 kostka masoxu.

Očištěnou zeleninu nakrájíme na drobné nudle a dáme i s cibulí osmažit na tuk. Když je zelenina růžová, přidáme krupici, a jakmile je opražena dozlatova, zalijeme zeleninu jeden a čtvrt litrem vařící vody nebo vývaru. Nemáme-li vývar, přidáme do polévky malou kostku masoxu nebo trochu polévkového koření. Do vody přidáme mleté maso a sůl a vše povaříme 30 minut. Před podáním vmícháme do polévky jemně usekanou zelenou petržel. Místo krupice můžeme do polévky zavařit i menší nočky nebo těstoviny. Postačí také jen rozkverlat jedno vejce.

Slané palačinky s masem

Těsto: 1/2 l mléka, 1 vejce, sůl, 20 dkg mouky. Nádivka: 25 dkg masa, 3 dkg másla, 1/2 cibule, 1 dkg mouky, 1/2 šálku mléka, sůl, pepř, zelená petržel.

V mléce rozšleháme vejce, sůl a postupně přidáváme mouku. Z řídkého těsta pečeme tenké palačinky. Cibuli osmažíme na tuku, zasypeme moukou, žlutou jíšku zředíme vývarem nebo mlékem. Provaříme na hustou omáčku a dáme do ní zbytek vařeného umletého masa, které osolíme a okořeníme. Touto hustou nádivkou plníme pečené palačinky. Do nádivky můžeme přidat i houby, kečup, hořčici, zeleninu apod. Palačinky můžeme srovnat na vymaštěný pekáček, podlít mlékem a vejci a zapéci v troubě. Nebo můžeme stočené palačinky obalit jako řízek v mouce, vejcích a strouhané housce a osmažit na tuku jako rizolety. Podáváme s dušenou zeleninou, nejlépe s hráškem nebo se špenátem nebo se saláty ze syrových zelenin.

Ražniči z mletého masa na jehle

40 dkg mletého masa, 1 žemle, 2 vejce, 1/2 cibule, sůl, pepř, 8 hlaviček žampiónů, 3 rajčata, 5 dkg slaniny, 10 dkg oleje na pečení.

Mleté maso spojíme s máčenou a vymačkanou žemlí, solí a kořením. Do těsta přidáme trochu jemně strouhané cibule a pro spojení vejce. Je-li těsto vlhké, přidáme trochu hrubé mouky nebo strouhané housky. Žampióny očistíme a hlavičky oloupáme. Malá tvrdá rajčata nakrájíme na čtvrtky a slaninu na plátky. Na jehly dáváme malé knedlíčky ze sekaného masa, za ně plátek slaniny, rajčete a hlavičku žampiónu, nakonec zase knedlíček masa. Prudce opékáme jako minutky na tuku. Místo žampiónů můžeme dát plátky cibule. Podáváme jako minutku s chlebem, houskou nebo

s opečenými či osmaženými brambory.

Masové knedlíčky pečené

3/4 kg mletého masa (hovězí, vepřové, telecí), 10 dkg másla, 1 cibule, 7 dkg strouhané housky, sůl, 1 lžíce kečupu, 1 vejce, 1 lžíce pažitky, 1 lžíce mouky, 1 šálek smetany nebo mléka.

V polovině másla osmažíme lehce cibuli tak, aby nezhnědla. Ve dvou lžících smetany (mléka) namočíme housku, přidáme do mletého masa. Dále přidáme osmaženou cibuli, koření, ušlehané vejce a pažitku a dobře promícháme. Rukou tvoříme kuličky asi 3 cm v průměru, které ve zbylém tuku opečeme dočervena. Necháme je okapat, do zbylého tuku přidáme mouku, umícháme jíšku, rozředíme smetanou a kečupem a povaříme. Hladkou krémovou omáčku přelijeme na maso.

Masové knedlíčky v rajské omáčce

1/2 kg mletého masa (míchané), 10 dkg másla, 1 cibule, 2 žemle, 7 dkg strouhané housky, sůl, pepř, pažitka, 1 vejce, 1 lžíce mouky, 2 lžíce kečupu, 1 šálek mléka nebo smetany.

Na polovině tuku osmažíme dorůžova cibuli, přidáme mleté maso, housku namočenou v mléce, sůl, koření, spojíme vejcem. Promícháme a omočenou rukou tvoříme malé knedlíčky, které ve zbylém tuku po obou stranách dočervena opečeme. Necháme je okapat. Zbylý tuk zaprášíme moukou, podlijeme kečupem a mlékem (smetanou) a dobře provaříme. Nalijeme na knedlíčky. Místo kečupu můžeme na omáčku použít hořčice nebo citrónu, v létě čerstvých hub. Podáváme s brambory, rýží nebo s těstovinami ale i se slaným svítkem nebo s palačinkovými nudlemi.

Žemle plněné nádivkou a zapečené

4 kulaté žemle nebo špičky, 30 dkg mletého masa, 2 vejce, 2 dkg tuku a 2 dkg mouky na jíšku, 1 šálek mléka, 5 dkg másla, 1 cibule, sůl, pepř, hořčice, 1 okurka, 5 dkg strouhaného sýra.

Žemle rozkrojíme po délce na půl, trochu vydlabeme a vymastíme máslem. Do mletého masa přidáme sůl, koření, zbytky vydlabané žemle, vše spojíme bílou omáčkou z cibulové jíšky a mléka. Hustou omáčku okořeníme, přidáme trochu hořčice, sekanou okurku a strouhaný sýr (polovinu). Touto hustou směsí naplníme žemle, navrch pokropíme máslem, posypeme zbylým strouhaným sýrem a zapečeme. Nádivka musí být pikantní, místo okurky můžeme ji zakapat citrónem, přidat sardelovou pastu apod. Podáváme teplé k čaji nebo k vínu, ale i jako příkrm k dušené zelenině (špenát, lečo, mrkev s hráškem, kapusta).

Pokrmy s malým kouskem masa

Malý kousek masa zhodnotí každé jídlo připravené z brambor, zeleniny, rýže i mouky. Doplní je o plnohodnotné živočišné bílkoviny. Výhodné je, že se tu velmi dobře využije dražších potravin ve spojení s levnějšími.

Pokrmy s malým kouskem masa jsou levné a připravujeme je vždy, když chceme šetřit. Ve dnech, když máme v poledne v závodní jídelně masité jídlo, je pokrm jen s malým kouskem masa k večeři dostačující.

Kombinovaná zeleninová jídla s masem vítají i ti, kteří jinak samotnou zeleninu neradi jedí. Menší děti, které nerady koušou maso, snědí je lépe ve spojení s jinou potravinou.

Obvykle se nakupuje větší kus masa a ten pak můžeme doma rozdělit na menší díly; z každého toho dílu připravíme jiný druh pokrmu. Maso můžeme najednou upéci, uvařit nebo podusit a pak je použít, jak potřebujeme.

Z kousku masa připravujeme sytivé polévky, které zařazujeme jako samostatný pokrm s chlebem k večeři, nebo ve dnech, kdy hlavní jídlo je méně sytivé a postrádá bílkovinné části. Tak například gulášovou polévku podáme před ovocnými knedlíky.

Z malého kousku jater nebo masa děláme chutné omáčky, jako játrovou, gulášovou apod.

Malého kousku masa využíváme na pomazánky, k zapékání pokrmů, jako nádivky do zelenin, slaných palačinek atd. Předpisy najdete i mimo tuto kapitolu v částech „Pomazánka po každé jiná“, „Předkrmy“, „Co ze zbytků“, atd.

Je-li maso nastaveno brambory, rýží nebo těstovinami a je-li tento přídavek dost značný, pak už obvykle k pokrmu nepodáme jiný příkrm, ale už jen salát.

Rady

- Rizota z malého kousku masa by byla příliš suchá. Proto tuk, který je třeba dát do rýže, doplníme bešamelovou omáčkou, do které maso jemně usekáme.
- Malý kousek masa na zapečení nebo smíchání s těstovinami nakrájíme na drobné kousky a promícháme. Nebo jej každému nasypeme na jeho porci, abychom maso spravedlivě rozdělili.

- Omáčku z malého kousku masa můžeme ještě ochutit kouskem masoxu, aby byla výraznější.
- Aby byly míšeniny nebo hašé hladší, nastavujeme je trochou bešamelové omáčky.
- Masitou míšeninou můžeme plnit zeleninu, nudlové taštičky, pirožky z bramborového těsta. Míšeninu nastavíme dobře vmíchanými vejci.
- K plnění rolád nebo ptáčků používáme tučných odřezků. Můžeme je umlít a smíchat s vařenou rýží nebo s vejci.
- Přidáváme-li do menšího kousku masa k nastavení kapustu nebo zelí, předem je spaříme nebo ovaříme ve vodě, pak teprve dáme na tuk. Čpavé látky tak vyprchají – jinak je tuk nasákne a pokazí chuť jídla.
- Děláme-li masité hašé nebo sekaniny nastavené zeleninou, nenecháváme připravené jídlo dlouho ležet – snadno zkysne.

Nadívané ptáčky

25 dkg telecího masa, 5 dkg dušené rýže, 1 vejce, 10 dkg másla, 5 dkg slaniny, 2 dkg mouky.

Uděláme čtyři tenké pětidekagramové plátky a rozklepeme je. V misce umícháme dušenou rýži s mletou slaninou, přidáme 5 dkg mletého telecího masa a zahustíme vejcem. Tuto míšeninu naplníme do plátků, které zabalíme a dobře povážeme. Na rozpáleném másle plátky nejprve zprudka opečeme, pak mírně podléváme vodou a dusíme doměkka. Když šťáva vysmahne, trochu ji zaprášíme moukou, osmažíme, podlijeme vodou a necháme povařit. Podáváme s rýží nebo s vařenými těstovinami.

Ptáčky z mletého masa plněné

25 dkg mletého masa hovězího nebo telecího, 5 vajec, sůl, pepř, 2 lžíce vody, 1 žemle, strouhaná houska, 8 dkg másla, 2 dkg hladké mouky.

Čtyři vejce uvaříme natvrdo, přelijeme studenou vodou a oloupáme. Mleté maso smícháme s prolisovanou žemlí předem namočenou ve vodě, přidáme jedno vejce, sůl, pepř a trochu strouhané housky. Z masa uděláme čtyři placičky, na každou položíme vařené vejce a v ruce zabalíme. Dáme na rozpálené máslo po obou stranách opéci. Pak vyjmeme, šťávu zaprášíme moukou, osmahneme, podlijeme trochou vody nebo vývaru a povaříme. Šťávu přes ptáčky přelijeme. Podáváme s bramborem, s rýží nebo s těstovinami a zeleninovým salátem.

Masitý nákyp

30 dkg vepřové pečeně, 1 větší květák nebo 1/2 kapusty, 10 dkg másla, 3 žloutky, 2 žemle, 4 bílky, sůl, špetka pepře, 1 šálek mléka.

Žemle namočíme do mléka. V míse utřeme máslo se solí a žloutky, přidáme na drobné kostky nakrájené maso, na růžičky rozebraný vařený květák nebo sekanou dušenou kapustu, vymačkané žemle a nakonec tuhý sníh z bílků. Hmotu dáme do tukem vymazané formy nebo pekáčku a v troubě upečeme dorůžova. Krájíme na plátky a podáváme s brambory.

Mrkev s vepřovým masem

1/2 kg mrkve (nebo 1 sklenice sterilované nebo 1 krabička zmrazené mrkve s hráškem), 30 dkg vepřového masa pečeného, dušeného nebo z konzervy, 5 dkg másla, 1 lžíce hladké mouky, sůl, trochu citrónové šťávy.

Maso nakrájíme na kostky, nejprve prudce opečeme na tuku a pak za mírného podlévání dusíme doměkka. Mrkev očistíme, nakrájíme na drobné kostky a přidáme k masu, když je už poloměkké. Dusíme za mírného podlévání, až je vše měkké. Pak zaprášíme moukou, osmažíme a podlijeme trochou vody. Použijeme-li konzervované nebo zmrazené zeleniny, přidáváme ji až k měkkému masu. Nakonec ochutíme ještě několika kapkami citrónové šťávy. Podáváme s vařenými brambory.

Musaka se skopovým masem

30 dkg skopové kýty, 5 rajčat, 10 dkg čerstvých žampiónů nebo hříbků, 5 dkg sýra, 5 dkg oleje, 4 brambory, 15 dkg vařené rýže, sůl, 2 lžíce kečupu.

Maso nakrájíme na menší kousky a prudce opečeme na oleji, přidáme pokrájená rajčata, kečup, plátky předem podušených hub a plátky brambor. Vše podlijeme a společně podusíme. Vydusí-li se šťáva, trochu podlijeme. Když je maso měkké, přidáme dušenou rýži, ještě chvíli prohřejeme a podáváme. Navrch posypeme strouhaným sýrem.

Guláš z masa a fazolí

30 dkg masa, 1 cibule, 10 dkg másla, 25 dkg fazolí, paprika, sůl.

Fazole přebereme, propláchneme vodou a zalijeme studenou vodou. Nesolené namočené necháme do druhého dne. Pak je v téže vodě uvaříme doměkka. Maso nakrájíme na kostky a dusíme na zpěněné cibuli, osmažené na sádle. Přidáme kmín a za mírného podlévání dusíme, až je maso měkké. Pak smícháme s fazolemi, podle chuti přidáme sůl, trochu papriky nebo rajského kečupu. Guláš podáváme jen s chlebem nebo s vařenými brambory.

Játrová pečeně

20 dkg jater, 2 vařené brambory, 5 dkg vařené rýže, 1 vejce, 1 cibule, 8 dkg tuku, sůl, pepř, trochu strouhané housky, citrónová kůra.

Jemně usekanou cibuli osmažíme na polovině tuku, přidáme mletá játra, strouhané vařené brambory, dušenou rýži, vejce, sůl, koření a tolik strouhané housky, abychom mohli udělat malou šišku. Tu upečeme v pekáčku v troubě. Nebo směs dáme do vymazané a vysypané chlebíčkové formy a pečeme v troubě. Nakrájenou pečeni podáváme s bramborovou kaší a hlávkovým nebo zeleninovým salátem.

Masité koblížky s houbovou omáčkou

30 dkg mletého masa (hovězího s vepřovým), 2 žemle, 2 vejce, sůl, 3 dkg strouhané housky, 5 dkg tuku na opečení.

Žemle namočíme na chvíli do vody a vymáčkáme. Maso osolíme, přidáme vejce, vymačkané žemle a trochu strouhané housky, aby se daly udělat malé koule. Ty prudce opečeme na rozpáleném tuku. Zatím si připravíme houbovou omáčku, do které knedlíčky vložíme a podáváme s těstovinami nebo s rýží.

Maso na jehle

25 dkg masa (vepřového, telecího nebo skopového), 10 dkg slaniny, 1 kyselá okurka, 1 cibule, 1 rajče, sůl, pepř, 10 dkg oleje na smažení.

Dobře odleželé maso z kýty nakrájíme na malé plátky, naklepeme je a trochu opepříme. Slaninu nakrájíme také na plátky, rajče a okurku rovněž. Na kovové jehly (špísy) nebo na dřevěné špejle napichujeme střídavě plátek masa, okurky, slaniny, rajčete. Pak rozpálíme v pánvi olej a připravené potraviny na jehlách v něm prudce opékáme po všech stranách. Přendáme na talíř, posypeme jemně usekanou cibulí, přidáme vařené brambory nebo dušenou rýži a vše přelijeme vypečeným tukem se šťávou.

Zelenina s masovými knedlíčky

4 zelené papriky, 1 cibule, 1 čerstvá okurka, 8 dkg másla, sůl, trochu sladké papriky, 1 lžíce hladké mouky, zelená petržel.
Na knedlíčky: 1/4 kg mletého masa, 1 žemle, trochu mléka, 1 vejce, 1 cibule, sůl, pepř.

Očištěné na plátky nakrájené papriky, na plátky nakrájenou oloupanou okurku a na kolečka nakrájenou cibuli dusíme na polovině másla, podle potřeby podlijeme vodou, osolíme a opepříme. Připravené suroviny na knedlíčky (žemli namočenou a vymačkanou) smícháme a tvoříme malé knedlíčky, které vaříme ve slané vodě. Pak je přidáme k zelenině a dusíme s ní. Navrch posypeme sekanou zelenou petrželí. Podáváme s houskou, s těstovinami nebo s dušenou rýží.

Maso zapečené se zeleninou

30 dkg mletého masa, 5 rajčat, 5 zelených paprik, 1 cibule, 1 menší květák, 3 vejce, sůl, kmín, 5 dkg oleje.

Květák uvaříme skoro doměkka a odcedíme. Na kastrole dusíme očistě-

ne a na proužky nakrájené papriky na oleji, přidáme květák, na plátky pokrájená rajčata a chvíli podusíme. Do ohnivzdorné misky vymazané tukem dáme vrstvu mletého masa, které jsme umíchali s jemně usekanou cibulí, solí a dvěma vejci. Na tuto vrstvu poklademe dušenou zeleninu a navrch dáme zase vrstvu masa. Nakonec vše polijeme rozkverlaným vejcem a v troubě prudce zapečeme. Podáváme s bramborem nebo s bramborovou kaší.

Maso nastavené brambory a zeleninou

[illegible] dkg vepřového masa, 1 cibule, 5 dkg tuku, 4 brambory, 30 dkg zeleniny (květák, mrkev, brukev, fazolky, papriky atd.), sůl, česnek.

Na drobné kostky nakrájené maso dusíme na cibuli a tuku. Když je dosti měkké, přidáme na menší kousky nakrájenou zeleninu a drobné kostky syrových brambor, podlijeme trochou vody a přikryté dusíme, až je všechno měkké. Podle chuti osolíme, popřípadě přidáme stroužek utřeného česneku. Podáváme s chlebem.

Zelí s moravskou klobásou

1 malá hlávka zelí, 5 dkg slaniny, 1 moravská klobása (10 dkg), sůl, kmín, 1 cibule, 1 lžička octa.

Na drobné kostky nakrájenou slaninu rozškvaříme, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a ovařené zelí. Podlijeme trochou vody a podusíme. Přidáme sůl, kmín, trochu octa, syrové na kostky nakrájené brambory a na plátky nakrájenou klobásu. Dusíme, až jsou brambory měkké. Podáváme s chlebem.

Rajčata plněná masem

Hašé z 20 dkg masa (viz str. 156), 8 rajčat, 4 dkg oleje, 4 dkg sýra, sůl.

Rajčata seřízneme, opatrně vydlabeme. Máme tak mističky, které naplníme masitým hašé. Máme-li masa málo, můžeme je nastavit dušenou rýží. Naplněná rajčata srovnáme do tukem vymazaného pekáčku, posypeme strouhaným sýrem a dusíme v troubě asi 15 minut. Podáváme horká s bramborem nebo s dušenou rýží.

Marinované cibule s masem

4 větší cibule. Na marinádu: voda s octem, solí a 1 lžíci oleje, pepř, kousek bobkového listu, hašé z 20 dkg masa (viz str. 156). Na zapečení: 5 dkg másla.

Do hrnce s osolenou vodou, s octem a kořením dáme na chvíli povařit oloupané větší cibule. Ve vývaru je necháme vychladnout. Pak je seřízneme a opatrně vnitřky vydlabeme a naplníme masitým hašé. Dáme je na máslo na ohnivzdornou misku a chvíli v troubě podusíme. Podáváme s bramborem nebo s bramborovou kaší.

Zeleninový salát s masem

1 květák, 10 dkg vepřové pečeně, šunky nebo vařeného uzeného masa, 2 vejce, 10 dkg majonézy, 1 sladkokyselá okurka.

Uvařený květák necháme prochladnout, pak jej rozebereme na malé růžičky. Maso nakrájíme na drobné kostky, vejce vařená natvrdo na plátky. Do hlubší misky dáme květák, na drobné kostky nakrájenou okurku, maso, vejce a vše opatrně promícháme s ochutněnou majonézou. Můžeme ještě nastavit jedním až dvěma na kostky nakrájenými vařenými brambory. Podáváme se slaným rohlíkem.

Bramborové knedlíky s uzeným masem

80 dkg vařených brambor, 20 dkg krupice, 10 dkg mouky, 2 vejce, sůl, 1 žemle, 15 dkg uzeného masa, 8 dkg másla na polití.

Z den předem vařených nastrouhaných brambor, krupice, soli, mouky a vajec připravíme těsto. Tučné uzené maso nebo slaninu nakrájíme na drobné kostky, dáme na kastrolek a podusíme; přidáme na drobné kostky nakrájenou žemli a vše vmícháme do těsta. Z bramborového těsta tvoříme malé knedlíky, které vhazujeme do vařící vody a vaříme asi 15 minut, pak vyndáme, roztrhneme, pokapeme máslem a podáváme s dušeným zelím nebo se špenátem.

Slané masové řezy

Těsto: 25 dkg hladké mouky, 10 dkg tuku, 1 vejce, špetka soli, na špičku nože prášku do pečiva. Náplň: 30 dkg mletého masa, 5 dkg slaniny, 2 lžíce oleje, 1 vejce, 2 žemle, sůl, špetka pepře, zelená petržel. K potření: 1 žloutek.

Na vále rozsekáme v mouce tuk, přidáme sůl, vejce, prášek a zpracujeme těsto. Necháme v chladu odpočinout. Pak vyválíme dvě placky. První přeneseme na vymaštěný plech a pokryjeme osolenou a opepřenou směsí z masa, ze slaniny nakrájené na drobné kostky, namočených a vymačkaných žemlí, vejce, oleje a zelené sekané petržele. Přikryjeme druhým vyváleným plátem těsta a povrch pomažeme žloutkem. Pečeme v troubě asi půl hodiny. Ještě teplé nakrájíme a podáváme k čaji nebo se salátem.

Karbanátky z vloček a salámu

10 dkg salámu, 20 dkg vloček, 1 šálek vody, 3 vejce, 1 cibule, 2 lžíce sušeného droždí Tebi nebo Nervita, 4 dkg másla, podle potřeby strouhaná houska, na smažení asi 10 dkg oleje.

Vločky zalijeme vodou a uvaříme z nich hustou kaši. Do prochladlé přidáme na másle osmaženou cibuli, usekaný salám, sušené droždí a dvě vejce. Ze směsi tvoříme karbanátky, které obalujeme ve vejci a strouhané housce a na oleji smažíme. Podáváme s brambory a se salátem.

Karbanátky rybí nastavené brambory

30 dkg rybího filé, 30 dkg vařených brambor, 1 až 2 vejce, sůl, pepř, 5 dkg másla, 10 dkg oleje nebo stoprocentního tuku na smažení, strouhaná houska.

Do nastrouhaných brambor přidáme mleté rybí maso, kousek tuku, sůl, dvě vejce. Aby se směs dobře zpracovávala, přidáme někdy ještě trochu jemné strouhané housky. Tvoříme malé ploché karbanátky, které prudce na pánvi po obou stranách opečeme na tuku a podáváme k bramborové kaši.

Rybí hašé s ovesnými vločkami

30 dkg rybího filé, 8 dkg ovesných vloček, 5 dkg tuku, 1/2 cibule, kmín, sůl, 2 vejce, zelená petržel.

Vločky zalijeme asi 1/4 litrem osolené vody a pět minut povaříme. Pak do nich přidáme mleté rybí maso, sekanou cibuli, kmín a chvíli dusíme. Je-li směs příliš hustá, zředíme občas vřící vody nebo vývaru. Před podáváním vmícháme vejce a necháme zhoustnout. Posypeme sekanou zelenou petrželí a zakapeme citrónem. Podáváme s vařenými nebo opečenými brambory.

Nudlové tašky plněné masem

Na těsto: 40 dkg hrubé mouky, 1/8 l vody, 2 vejce. Náplň: 25 dkg vařeného nebo pečeného masa, 1/2 cibule, 3 dkg másla, sůl, 1 vejce. Na polití: 2 lžíce strouhané housky, 5 dkg másla.

Na másle osmažíme jemně nakrájenou cibuli, přidáme nadrobno sekané maso a nakonec vmícháme vejce. Uděláme hustší hašé a necháme je prochladnout.

Vejce rozšleháme ve vodě, přidáme je postupně do mouky a vypracujeme tuhé nudlové těsto. Rozválíme je na plát a nakrájíme menší čtverce. Na každý položíme malou hromádku masité míšeniny, přehneme a okraje těsta prsty dobře přitiskneme. Taštičky vaříme ve slané vodě asi 6 minut, až vyplavou. Odcedíme je, posypeme strouhanou houskou a pokapeme rozpuštěným máslem. Taštičky můžeme také polít připravenou rajskou omáčkou.

Játrová omáčka

15 dkg jater, 1 cibule, 5 dkg másla, sůl, 1 lžička hladké mouky, špetka pepře a papriky.

Na tuku zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme na drobné kostky nakrájená játra a zprudka opečeme. Pak podlijeme trochou horké vody, přikryjeme pokličkou a dusíme asi 15 minut, až jsou játra měkká. Zaprášíme moukou, opražíme, podlijeme vodou a dobře provaříme. Nakonec osolíme a opepříme. Podáváme na houskové i bramborové knedlíky, na brambory i rýži.

Papriková omáčka s párkem

5 dkg másla, 3 dkg hladké mouky, 1 cibule, 1/2 lžičky sladké papriky, 1 párek, sůl.

Z másla, cibule a mouky uděláme růžovou jíšku, kterou zalijeme studenou vodou, dobře rozšleháme a povaříme. Na pánvi osmažíme na kousku tuku sladkou papriku a přidáme do omáčky, aby byla pěkně červená. Do provařené osolené omáčky přidáme na kolečka nakrájený párek nebo uzenou klobásu a podáváme s těstovinami nebo s brambory.

Milánské spagety

1/2 kg spaget, 3 lžíce oleje, sůl, 4 dkg hladké mouky, 1/2 l masitého vývaru, 2 lžíce rajského protlaku, 15 dkg uzeného vařeného masa, 10 dkg čerstvých hub, 2 dkg másla, 5 dkg strouhaného sýra.

Spagety uvaříme ve slané vodě. Z oleje, mouky a masového vývaru připravíme hustý bešamel, přidáme rajský protlak, usekané maso a na másle podušené nakrájené houby. Do omáčky vložíme spagety, dobře promícháme a podáváme sypané strouhaným sýrem.

Rybí pokrmy po celý rok

Rybí maso je vedle plnohodnotných bílkovin i dodavatelem nerostných solí, jako vápníku, fosforu, hořčíku a jódu. Neméně významný je i obsah vitamínů, a to hlavně protikřivičného vitamínu D a protiinfekčního vitamínu A.

Díky vyspělé mrazírenské technice přicházejí ryby na trh po celý rok. Můžeme si pochutnat nejen na vánočním kapru, ale na různých rybách našich i dovezených. Využívejme i drobnějších sladkovodních ryb a levných slanečků. S různými příchutěmi, okořeněním nebo podány s lepším příkrmem, zapékané, smažené nebo grilované, získají ryby na chuti a pokrm je sytivější.

Pro kuchařku je ryba vítaná, protože příprava je rychlá. Koupíme-li rybu celou, ne jen porce, můžeme ze zbylé pečené nebo vařené ryby připravit na druhý den rybí salát, nádivku, pomazánku nebo pudink.

Nespokojujeme se jen s jednotvárnou tradiční vánoční úpravou ryb. Ryba se dá podat s nejrůznějšími studenými i teplými omáčkami, dá se marinovat, zalít rosolem apod. Musíme ji vhodnou úpravou přiblížit chuti a zálibám našich strávníků

Rady

- Rybí maso podléhá rychleji zkáze než maso jatečných zvířat, protože obsahuje hodně vody a má volnější a jemnější vlákna.
- Čerstvé zabitou rybu poznáme podle lesklých očí, krvavých žaber. Ryba je na povrchu lesklá, šupiny drží pevně v kůži. Maso je tuhé a pružné.
- Čerstvě zabitou rybu skladujeme kratší dobu v chladničce při teplotě 0 nebo −1°C. Vykuchanou lehce posolíme i uvnitř a zabalíme do vlhkého vyždímaného ubrousku.
- Zmrazené ryby přendáme před úpravou z mrazicího boxu do chladničky, kde zvolna roztávají. Jakmile balíček ryby roztaje, hned ho spotřebujeme. Nikdy nenecháváme znovu zmrazit.
- Zmrazené rybí filé nenecháváme nikdy prudce roztávat na plotně nebo v troubě, ani je nezaléváme horkou vodou. Taková ryba pustí a ztratí mnoho šťávy a je po úpravě suchá.
- Rybu nejrychleji zbavujeme šupin hned po zabití. Škrabkou drhneme od ocasu k hlavě.
- Při porcování kaprů vedeme řez nejprve těsně podle hřbetní ploutve po celé

délce ryby a tak ji rozdělíme na dvě půlky. Pak příčnými řezy dělíme na porce.
- Aby se ryby při vaření nekroutily, nařízneme slabě kůži na několika místech.
- Na rybí saláty a pomazánky ryby nevaříme, ale dusíme osolené a zakapané citrónem ve vlastní šťávě, na mírném ohni. Rybí maso pak „lístkuje".
- Chceme-li rybu do rosolu pěkně zbarvenou (na modro), přelijeme ji horkým octem a počkáme, až kůže zmodrá.
- Pečeme-li rybu na tuku a chceme, aby měla zlatavou kůrku, slabě ji pomoučníme nebo na povrchu posypeme jemně prosátou strouhanou houskou.
- Děláme-li rybí karbanátky, knedlíčky, hašé, smícháme mleté rybí maso s máčenou žemlí a pro spojení přidáváme celá vejce nebo bílky. Čím více se maso s přísadami a vejci našlehá, tím je kypřejší a vláčnější.
- Připravujeme-li ryby s omáčkou, opečeme je rychle na tuku a pak je vkládáme do hotové omáčky, kde je jen prohřejeme nebo dodusíme. Můžeme do omáčky vhodit také syrovou rybu a v omáčce ji udusit nebo uvařit.

Kapr vařený s bylinkovou omáčkou

4 porce kapra, sůl, 1/8 l červeného vína, 1/2 cibule, 5 dkg kořenové zeleniny (celer, mrkev, petržel), celý pepř. Na zalití: 1/2 šálku vody s octem, sůl, pepř, 4 lžíce oleje, zelená petržel, estragon, kapary (nebo okurka), špetka cukru, 2 vařené propasírované žloutky.

Do vývaru, který připravíme z vody, vína, koření, cibule a zeleniny, vložíme a povaříme porce ryby. Pak je lopatkou opatrně vyjmeme, necháme okapat a podáváme s omáčkou nebo jen polité horkým máslem.

Na omáčku zředíme ocet vodou, přidáme olej, propasírované žloutky, koření a sekané byliny. Omáčku dobře protřepeme, aby se s olejem spojila. Musí být pikantní ostřejší chuti. Používáme ji na všechny druhy vařených nebo pečených ryb. Také můžeme místo kapra uvařit štiku, candáta, rybí filé. pstruha, lína, apod.

Kapr nebo línek na paprice

4 porce kapra, 6 dkg másla, 2 dkg slaniny, 1 cibule, sůl, 1/2 lžičky sladké papriky, 3 dkg mouky, 2 rajčata, 1/8 l husté kyselé smetany.

Očištěné porce ryb osolíme a popaprikujeme. Na másle zpěníme drobně pokrájenou cibuli, když zrůžoví, mírně ji podlijeme vodou nebo vývarem a do tohoto základu vložíme podusit porce ryby.

Ryby vyjmeme, do základu přidáme na kostičky krájenou slaninu a když šťáva vysmahne, zaprášíme ji moukou. Jakmile mouka zrůžoví,

přilijeme smetanu a přidáme na plátky krájená loupaná rajčata nebo trochu protlaku.

Rybu na paprice podáváme s brambory, dušenou rýží nebo vařenými těstovinami.

Kapr na sardelích

4 porce kapra, 8 dkg másla, 2 lžičky sardelové pasty, sůl, 1/2 citrónu, 2 dkg hladké mouky, zelená petržel, 1 citrón.

Očištěné porce ryby jen málo osolíme a dáme péci na máslo. Část másla ponecháme syrového a utřeme je se sardelovou pastou a drobně sekanou petrželí.

Opečeného kapra vyjmeme, šťávu necháme vysmahnout, zaprášíme ji moukou, osmažíme, trochu podlijeme a povaříme.

Porce ryb dáme na talíře, na každou porci dáme kuličku sardelového másla, kolečko citrónu a snítku zelené petržele. Máslo se na rybě rozpustí a dodá jí výborné chuti. Obložíme vařenými brambory a přelijeme šťávou.

Kapr na žampiónech

4 porce kapra, 8 dkg másla, 20 dkg žampiónů, 1 menší cibule, sůl, pepř, kmín, zelená petržel, 2 dkg hladké mouky.

Očištěné porce kapra osolíme, opepříme, obalíme v mouce a prudčeji opečeme na másle. Upečenou rybu vyjmeme, do zbylého tuku přidáme sekanou cibuli, osmažíme ji a když šťáva z ryb vysmahne, zaprášíme moukou a po osmažení podlijeme vodou. Zvlášť na části tuku podusíme na plátky krájené žampióny s kmínem.

Kapra podáváme na nahřátých talířích, okolo dáme dušené houby a brambory, sypané zelenou petrželí.

Kapr v rajské omáčce

4 porce kapra (nebo jiné sladkovodní ryby), sůl, pepř, stroužek česneku, 8 dkg másla, zelená petržel, 1 malá krabička rajského protlaku, kostka cukru, 2 dkg mouky, 1/2 citrónu.

Porce ryb osolíme, opepříme, potřeme česnekem a opečeme na másle. Rybu vyjmeme na nahřátý talíř, máslo zaprášíme moukou, podlijeme vodou nebo vývarem a přidáme cukr, rajský protlak. Omáčku podle chuti dosolíme, osladíme a zakapeme citrónem.

Rybu sypeme sekanou petrželí, obložíme ji vařenými brambory nebo rýží a přelijeme omáčkou.

Kapr na smetaně

4 porce kapra, 8 dkg másla, 1/8 l bílého vína, 1 menší cibule, 1 stroužek česneku, sůl, pepř, zelená petržel, 1 šálek husté kyselé smetany, 1 dkg mouky, 1/2 citrónu.

Očištěné porce kapra dáme do máslem vymazané ohnivzdorné misky, přidáme sůl, koření a na plátky krájenou cibuli. Pečeme v troubě a po vysmahnutí šťávy podlijeme vínem. Když je ryba měkká, obrátíme ji a necháme zabarvit i po druhé straně.

Porce ryb vyjmeme na nahřátou mísu, šťávu lehce zaprášíme moukou a po osmahnutí podlijeme smetanou. Podusíme a zakapeme citrónem. Rybu podáváme sypanou zelenou petrželí, obkládáme ji malými brambory a přelijeme omáčkou.

Kapr zapečený s rajčaty

4 porce kapra, sůl, 1 citrón, zelená petržel, 8 dkg másla, 6 menších rajčat, polévka nebo vývar na podlití.

Porce ryb povaříme, vykostíme, osolíme a opepříme. Do máslem vymazané ohnivzdorné misky dáme na plátky krájená rajčata, na to porce ryb, navrch zase rajčata. Posypeme sekanou petrželí, zakapeme citrónem a pokropíme máslem. Zvolna pečeme asi půl hodiny. Podáváme horké s topinkami bílého chleba nebo s brambory.

Lín na kmíně

4 porce lína (po 20 dkg), 10 dkg másla, sekaný kmín, sůl, 2 dkg hladké mouky, 1 citrón, zelená petržel.

Líny krátce spaříme horkou vodou a oškrábeme. Vykucháme je, prosolíme, okmínujeme a lehce obalíme v mouce. Pečeme je na másle zprudka na pánvi po obou stranách.

Zbylý tuk ještě zaprášíme špetkou mouky, podlijeme polévkou a přidáme sekanou petržel. Ryby dáme na nahřátou mísu, ozdobíme citrónem a přelijeme šťávou. Podáváme k nim nové brambory sypané petrželí.

Lín se zeleninou

4 porce línů (po 20 dkg), 10 dkg oleje, sůl, pepř, 1 citrón, 4 rajčata, 2 papriky, 2 lžíce rajského kečupu, 2 dkg mouky, 1 cibule.

Dobře očištěné líny nasolíme, opepříme a slabě pomoučíme. Opečeme je zprudka po obou stranách na oleji. Opečené ryby opatrně přesuneme na nahřátou mísu. Do zbylého tuku přidáme na plátky krájenou cibuli a když osmahne, na nudličky krájenou papriku a na kolečka krájená rajčata.

Zeleninu dusíme a když je měkká, zaprášíme lehce moukou, podlijeme rajským kečupem zředěným vodou a omáčku podle chuti přislazdíme a zakapeme citrónem.

Lína podáváme obloženého brambory, přelitého rajskou omáčkou se zeleninou.

Pstruh vařený s máslem

4 pstruhy (o váze asi 1 kg), sůl, 1/2 cibule, 5 dkg kořenové zeleniny, 1/2 bobkového listu, 4 zrnka pepře a 1 zrnko nového koření. Na polití: 15 dkg másla, zelená petržel, na zdobení 1 citrón.

Čerstvé vykuchané pstruhy vaříme asi 15 minut s kořením, zeleninou a cibulí. Uvařené opatrně lopatkou vyjmeme na nahřáté talíře, ozdobíme kolečkem citrónu a přelijeme dozlata rozpuštěným, vonícím máslem se sekanou petrželí.

Pstruh vařený s bylinkovým máslem

4 pstruhy, (o váze asi 1 kg), sůl, 15 dkg másla, 1 cibule, 1 sladkokyselá okurka, 1/2 lžičky kaparů, 1 sardel, kousek citrónové kůry, zelená petržel.

Ryby uvaříme v osolené vodě, opatrně vyjmeme na nahřáté talíře. Čerstvé máslo uhněteme s kašičkou usekanou z cibule, okurky, citrónové kůry, petržele, kaparů a sardelí.

Na každou porci ryby dáme kuličku bylinkového másla, okolo brambory sypané petrželí.

Rybí filé zapečené se sýrem

60 dkg rybího filé nebo očištěné naporcované ryby, sůl, 10 dkg másla, 1 cibule, hrst zelené petržele, 1/2 stroužku česneku, 5 dkg mouky, koflík kyselé smetany (nebo jogurtu), 5 dkg sýra na strouhání.

Porce ryb složíme do máslem vymazané ohnivzdorné misky, posolíme, hustě posypeme sekanou petrželí. Na 5 dkg másla zpěníme drobně krájenou cibuli, přidáme mouku a uděláme světlou jíšku, kterou rozšleháme s koflíkem smetany a s polévkou a krátce povaříme. Omáčku ochutíme česnekem, strouhaným sýrem a přelijeme na rybu. Povrch pokrmu pokropíme máslem a dvacet minut zapékáme v troubě.

Rybí filé na paprice s jogurtem

60 dkg rybího filé, sůl, 1 cibule, 10 dkg másla, 1 jogurt, kousek bobkového listu, 1/2 lžičky sladké papriky, 1/2 lžičky škrobové moučky, 1 citrón.

Filé nakrájíme na porce, osolíme, zakapeme citrónem a necháme půl hodiny rozležet. Na kostičky krájenou cibuli osmažíme na tuku, přidáme koření, sůl, podlijeme a do tohoto základu vložíme rybu. Dusíme ji doměkka. Rybu vyjmeme, šťávu necháme vysmahnout, přidáme papriku, zaprášíme škrobovou moučkou a hned podlijeme, abychom papriku nepřepálili. Přidáme rozšlehaný jogurt a nakonec rybu v omáčce znovu prohřejeme. Omáčku podle chuti ještě zakapeme citrónem a podáváme s bramborv, rýží nebo těstovinami.

Rybí filé v holandské omáčce

60 dkg rybího filé, sůl, 4 dkg másla, 1/2 citrónu. Omáčka: 3 žloutky, 1 lžička škrobové moučky, 1/8 l bílého vína, 1/8 l rybího vývaru, 6 dkg másla, 1/2 citrónu, sůl, cukr.

Rybu nakrájíme na porce, posolíme a zakapeme citrónem.

Dáme ji do vymazané ohnivzdorné mísy, obložíme kousky másla, podlijeme trochu vodou a dusíme.

V hrnku si připravíme víno, rybí vývar, rozšleháme žloutky, přidáme v troše studeného vývaru rozšlehanou škrobovou moučku. Hrnek postavíme do vodní lázně a za stálého šlehání vaříme. Jakmile se omáčka začne vařit, přidáváme po kouskách čerstvé máslo. Nakonec omáčku dochutíme solí, špetkou cukru a zakapeme citrónem. Dušenou rybu přelijeme omáčkou a hned podáváme s brambory nebo bramborovou kaší.

Rybí filé s rajskou omáčkou

60 dkg rybího filé, sůl, 10 dkg másla, 1 lžíce hladké mouky, 1 malá krabička rajského protlaku, citrónová kůra i šťáva, špetka cukru.

Rybí filé osolíme, nakrájíme na pruhy, které stočíme a zavážeme nití. Dáme na pekáč do trouby a na kousku másla dusíme doměkka. Zatím si z poloviny másla a mouky uděláme jíšku, přidáme protlak a rozvaříme vodou. Omáčku ochutíme solí, špetkou cukru a citrónovou kůrou i šťávou. Na upečenou rybu vlijeme omáčku a ještě chvíli v troubě prohřejeme. Podáváme s vařenými brambory nebo s těstovinami.

Rybí filé s rajskou majonézou

60 dkg rybího filé, 1/4 koflíku oleje, 2 lžíce octa, sůl, pepř, 1/2 citrónu, 1 bobkový list, 10 dkg strouhané housky, 5 dkg másla, 5 lžic mléka, 3 lžíce bílého vína. Omáčka: 1/2 šálku rajského kečupu, stroužek česneku, petrželová nať, 4 lžíce majonézy.

Rybí filé nakrájíme na menší silnější porce, které složíme do porcelánové misky a marinujeme v následující marinádě: protřepeme ocet, citrónovou šťávu, koření a olej, přidáme sůl a nalijeme na rybu. Necháme v láku 3 hodiny odpočinout. Pak rybu vyjmeme, necháme dobře okapat, obalujeme ji ve strouhané housce smíchané s rozpuštěným máslem. Takto obalené ryby vložíme na plochou, ohnivzdornou misku, pokropíme střídavě mlékem a vínem a necháme v troubě dozlatova upéci. Upečenou rybu podáváme v míse, ve které jsme ji pekli. Zvlášť podáme rajský kečup, smíchaný s utřeným česnekem, zelenou petrželí a majonézou.

K rybě podáváme opečený bílý chléb nebo v míse rýži.

Rybí filé smažené v těstíčku

60 dkg rybího filé, sůl, pepř, 1 citrón, na obalení 1/8 l mléka nebo bílého vína, 2 vejce, sůl, 8–10 dkg hladké mouky, na smažení 12 dkg oleje.

Rybí filé naporcujeme, osolíme, zakapeme citrónem a opepříme. Necháme asi půl hodiny rozležet. Z mléka (nebo vína), vajec a hladké mouky našleháme husté těstíčko. Porce ryb v něm namáčíme a prudce smažíme na oleji.

Smažené ryby podáváme na nahřátých talířích, obložené brambory nebo bramborovou kaší. Takto možno smažit všechny porcované mořské i sladkovodní ryby.

Makrela pečená na kmíně

4 menší makrely (o váze asi 60 dkg), 10 dkg másla nebo oleje, sůl, kmín, 1 citrón, 1 cibule, zelená petržel.

Do vymazaného pekáčku nebo hlubší pánve dáme očištěné, vykuchané a hlav zbavené makrely. Posolíme je, posypeme drceným kmínem, sekanou petrželí a zakapeme citrónem. Přidáme loupanou, na kolečka krájenou cibuli. Ryby pečeme prudčeji v troubě. Během pečení je potíráme tukem.

Podáváme je s bramborem nebo bramborovou kaší.

Tuňák pečený na česneku

1 kg tuňáka bez kůže, sůl, pepř, 1 menší cibule, 4 stroužky česneku, kmín, 2 dkg mouky, 2 dkg tuku.

Očištěnou, na porce nakrájenou rybu osolíme, opepříme a dáme na pekáč, kde jsme na tuku osmažili na kolečka krájenou cibuli. Rybu posypeme kmínem, trochu podlijeme a pečeme v troubě jako vepřovou pečeni. Během pečení přeléváme rybu vypečenou šťávou a když vysmahne, podléváme rybu horkou vodou. Když je ryba měkká, vyjmeme ji na talíř, omáčku necháme vysmahnout, zaprášíme moukou, přidáme utřený česnek a podlijeme vodou. Šťávu dobře převaříme a nalijeme na rybu.

Tuňáka pečeného podáváme s bramborem a k němu hodně zeleného salátu, protože ryba je tučná.

Guláš z ryb

60 dkg očištěného rybího masa (filé, kapr, lín) 1 cibule, 8 dkg másla, 3 rajčata, 2 zelené papriky, sůl, sladká paprika, 6–8 vařených brambor, 1/8 l sladké smetany, 3 dkg mouky.

Drobně sekanou cibuli osmažíme na tuku, přidáme na nudličky krájené, očištěné papriky, a když změknou, přidáme na čtvrtky krájená oloupaná rajčata. Na druhé polovině tuku postupně opečeme očištěné porcované ryby, které jsme předem osolili a obalili v mouce.

Opečené ryby vyjmeme a vykostíme. Do zbylého tuku přidáme sladkou papriku a po osmahnutí podlijeme a vložíme zpět rybí porce. Přidáme na kostky krájené, vařené brambory, zeleninu a vše podlijeme smetanou. Krátce podusíme, podáváme horké s houskou nebo s chlebem.

Karbanátky z ryb

60 dkg rybího filé, 1 žemle máčená, 2 lžíce ovesných vloček, 1 cibule, 1 stroužek česneku, sůl, pepř, zelená petržel, citrónová kůra, 1 vejce, podle potřeby strouhané housky, 12 dkg oleje na smažení.

Syrovou rybu umeleme na masovém strojku, přidáme namočenou vymačkanou žemli, koření, vejce, ovesné vločky a nakonec tolik strouhanky, abychom mohli utvořit z těsta karbanátky.

Karbanátky obalujeme v prosáté strouhané housce a na oleji je po obou stranách zprudka opečeme.

Podáváme je s bramborovou nebo hrachovou kaší, s bramborovým nebo zeleninovým salátem s majonézou.

Karbanátky z velrybího masa

40 dkg velrybího masa, 5 dkg slaniny, 1 cibule, 1 vejce, 2 lžíce bramborové moučky, sůl, pepř, 10 dkg oleje na smažení.

Velrybí maso necháme volně rozmrznout, těsně před úpravou je opláchneme vodou a umeleme na masovém strojku. Přidáme na drobné kostky krájenou slaninu, na ní osmaženou cibuli, sůl, pepř a pro spojení 1 vejce a škrobovou moučku.

Utvoříme menší ploché karbanátky, které opečeme zprudka po obou stranách. Podáváme je s bramborem a salátem.

Nákyp z ryb

60 dkg rybího filé, 40 dkg vařených brambor, sůl, pepř, sladká paprika, muškátový oříšek, 4 vejce, 1/2 šálku husté smetany nebo jogurtu, 5 dkg másla, 5 dkg strouhaného sýra, 1/2 citrónu.

Rybí filé posolíme, zakapeme citrónem a bez podlití dusíme na mírném ohni ve vlastní šťávě. Měkkou rybu umeleme na masovém strojku, přidáme vařené studené ustrouhané brambory, koření, ve smetaně rozšlehané žloutky a pevný sníh z bílků. Dáme do tukem vymazané a vysypané ohnivzdorné misky, navrch posypeme sýrem a v troubě upečeme. Podáváme s hlávkovým salátem.

Ryba na jehle

60 dkg rybího filé, 15 dkg tvrdého sýra, 1 menší salátová okurka, 10 dkg větších žampiónů, sůl, citrón, na obalení: 2 vejce, 3 lžíce mléka, 5 dkg mouky, 10 dkg strouhané housky, na smažení: 12 dkg oleje.

Kousky rybího filé marinujeme se solí a citrónovou šťávou. Necháme asi hodinu rozležet, pak kousky rybího masa napícháme na kovovou jehlu (špís) nebo na špejli střídavě s plátky sýra, okurek a hlavičkami očištěných žampiónů. Celý špís pak obalíme v mouce, vejcích rozšlehaných s mlékem, v prosáté strouhané housce a smažíme na oleji.

Obkládáme vařenými brambory, sypanými zelenou petrželí. K tomu podáváme hlávkový nebo rajský salát.

Smaženky z ryb

30 dkg rybích zbytků, 5 dkg tuku, 1 cibule, sůl, zelená petržel, 1/8 l mléka, asi 10 dkg mouky, 2 vejce, 1/2 prášku do těsta a asi 10 dkg oleje na smažení.

Z mléka, vajec a mouky uděláme kapánkové těsto (tj. jako na kapání), do kterého zamícháme na kousky rozebrané rybí maso bez kostí. Zbytky ryb předem podusíme na osmažené cibuli. Do těsta přidáme sekanou zelenou petržel a prášek do pečiva.

Na pánev do dobře rozehřátého tuku klademe kopečky rybího těsta, které lopatkou upravíme na smaženky, které opékáme po obou stranách.

Horké podáváme s bramborovou kaší a se salátem.

Ryba s vejci

40 dkg rybího filé, 25 dkg rajčat, 1 cibule, 2–4 vejce, sůl, pepř, 5 dkg másla, zelená petržel.

Drobně nakrájenou cibuli osmahneme na másle, přidáme očištěnou na kousky krájenou rybu nebo různé rybí zbytky. Když se ryba opeče, přidáme na kolečka krájená rajčata, sůl, pepř a nakonec rozšlehaná vejce. Vejce necháme srazit, pokrm posypeme sekanou petrželí a hned podáváme.

Podáváme s chlebem nebo opečenými brambory a salátem.

Ryba zapečená s těstovinami

60 dkg rybího filé, sůl, ocet, 25 dkg těstovin. Na omáčku: 5 dkg másla, 1 cibule, 5 dkg mouky, 1/8 l mléka, 1 lžička sardelové pasty, 5 dkg strouhaného sýra, 4 rajčata, 2 papriky, pepř, muškátový oříšek. Tuk a strouhaná houska na vymazání pekáčku.

Těstoviny uvaříme v osolené vodě doměkka, prolijeme horkou vodou a trochu promastíme. Porce ryb osolíme, pokapeme octem a necháme na kraji plotny ve vlastní šťávě podusit. Pekáček vymažeme tukem, vysypeme strouhanou houskou, vyložíme vařenými těstovinami (polovinou množství). Na těstoviny dáme kousky rybího masa, plátky rajčat, proužky paprik a vše zalijeme hustou bešamelovou omáčkou.

Omáčku připravíme z cibulové jíšky, podlité vývarem z ryb a mlékem. Dobře prošlehanou povařenou omáčku okořeníme a ochutíme sardelovou pastou.

Navrch dáme druhou vrstvu těstovin, které pokropíme máslem, posypeme hustě sýrem. Pokrm zapečeme asi půl hodiny v troubě, až dostane kůrčičku. Podáváme se salátem.

Rybí salát z kapřího masa

40 dkg kapra, 10 dkg kyselých sleďů s cibulí, 10 dkg vařených studených brambor, 1 okurka, 1/2 vařeného celeru, 1 cibule, 10 dkg majonézy, sůl, špetka cukru, pepř, zelená petržel, ocet podle chuti.

Kapra očistíme, nakrájíme na porce a uvaříme v osolené vodě. Můžeme také použít zbytků pečených nebo smažených ryb. Rybí maso dobře vykostíme a nakrájíme na kousky. Přidáme na krátké kousky nakrájené kyselé sledě i s cibulí, na kostičky krájený vařený celer, okurku, na kolečka krájenou cibuli a na kostky krájené vařené brambory.

Majonézu ochutíme solí, cukrem, kořením a octem a opatrně smícháme se salátem. Vychlazený salát podáváme jako předkrm, studenou večeři nebo jako pomazánku na chlebíčky.

Salát z makrel a zeleniny

40 dkg vařených nebo pečených makrel, 1 cibule, 40 dkg rajčat, 20 dkg paprik, 15 dkg majonézy, sůl, pepř, ocet nebo citrón a cukr podle chuti, zelená petržel, 5 dkg oleje.

Očištěné vykuchané a hlav zbavené makrely opečeme na oleji, vykostíme

a rozdělíme na menší kousky. Papriky nakrájíme na nudličky, rajčata na čtvrtky a cibuli na kolečka. Majonézu ochutíme solí, kořením a okyselíme octem nebo citrónem. Rybu a zeleninu opatrně spojíme majonézou, abychom maso nerozmíchali.

Před podáním salát vychladíme a na míse zdobíme sekanou zelenou petrželí. Je to výborná večeře, v menším množství i pikantní předkrm.

Slanečky grilované

4 slanečky, 3 lžíce oleje, 1 citrón, špetka pepře, 1/2 cibule, 1 lžička zelené petržele, kousek bobkového listu, 5 dkg másla, 2 lžíce strouhaného křenu.

Z oleje, sekané cibule, petržele, koření a citrónové šťávy připravíme marinádu. Slanečky očistíme, stáhneme, vykostíme, nakrájíme na kousky a vložíme do marinády. Necháme 2–3 hodiny odpočinout, pak je vyjmeme, necháme okapat a grilujeme po každé straně 2 minuty. Nemáme-li gril, opékáme je na oleji na pánvi.

Jako přílohu podáváme bramborovou kaši, vařené brambory a navrch kousek másla s křenem.

Štrudl

1/4 kg tvarohu
1/4 kg mouky (pol)
1/4 kg hery (tuku)
asi 1 vejce

Příkrmy méně obvyklé

Vhodným doplňkem každého hlavního jídla je dobře volený příkrm. Svým vzhledem, barvou, případně tvarem a konzistencí musí hlavní jídlo dotvářet a dodávat mu potřebnou výživnost, chuť, případně sytivost. Chceme-li získat dostatečně pestrý jídelníček, nemůžeme se omezit jen na podávání houskových knedlíků, vařených brambor a dušené rýže. Z běžných surovin musíme umět připravovat nové, zajímavější příkrmy, nesmíme se bát ani odvážnějších kombinací méně obvyklých surovin.

Dobře volený příkrm udělá i z jednoduchého jídla slavnostní večeři. Volíme takový příkrm, který se barvou, tvarem i chutí liší od hlavního jídla nebo je nějak doplňuje. Musí být proto vyroben z jiných základních surovin. Je-li hlavní jídlo pikantní, může být příkrm chuťově jednoduchý nebo jemný. A naopak, je-li hlavní jídlo chuťově mdlé, může být příkrm výraznější.

K pokrmům kaloricky méně vydatným, jako jsou ryby nebo zeleninová jídla, volíme příkrmy sytivější. Naopak k mastnému nebo masitému sytivému jídlu dáváme příkrm lehký. Příkrm může po výživové stránce doplnit scházející potraviny v hlavním pokrmu, obsahuje-li přídavky mléka, sýra, sóji, droždí atd.

V létě v horkých dnech vybíráme příkrmy méně sytivé, lehčí, někdy i studené (rýžový salát). Naopak v zimě volíme sytivé pokrmy, které jsou nositeli energie. Když spěcháme, jistě uděláme jednodušší, rychlý příkrm. Ale máme-li trochu času, připravíme příkrm zajímavější.

Při sestavování jídelního lístku vybereme nejprve hlavní jídlo, k němu pak vybíráme vhodnou polévku a příkrm.

Rady

- Pro lepší chuť starých brambor přidáváme při vaření do vody kmín, snítky zelené petržele, trochu kopru, nebo jen lžičku octa.
- Spěcháme-li, uvaříme brambory ve slupce a rychle je oloupáme. Aby měly lepší chuť, rozpustíme na kastrole v trošce mléka kousek másla, přidáme kmín a oloupané brambory v tom protřepeme a prohřejeme.
- Brambory oloupané můžeme uvařit také v hovězím bujónu s petrželí.
- Bramborovou kaši ředíme vždy horkým mlékem, jinak bychom ji zchladili a při zpracování by se mazala.



5. Jako příkrm se hodí často rýže – a to nejen rýže přírodní bílá, ale rýže obarvená kečupem narůžovo, nebo rýže s vařenou sekanou zeleninou a houbami. Z brambor děláme malé kuličky, které smažíme na oleji. Nebo menší brambory rozpůlíme, omočíme v kmínu a rozříznutou stranou dáme na olej na pánev a upečeme. (Viz předpis.)



6. Pro slavnostní příležitosti podáváme na dělené míse několik salátů. Střídáme je podle barev. Na obrázku jsou: Mrkvový salát s hráškem, rajčatový s paprikami, červená řepa se strouhaným křenem, fazolový salát s cibulí a okurkový salát s majonézou a s koprem. Uprostřed je hlávkový salát a růžičky květáku jsou jako ozdoba.

- Kaši nenašleháváme dlouho ve stroji – přijme mnoho vzduchu, pění, má promodralou barvu, rychle řídne a vodnatí.
- Bramborové saláty se zálivkou z octa a oleje můžeme připravit i z horkých brambor. Promícháváme-li však salát majonézou, musí být brambory studené, jinak salát hořkne.
- Nastrouhané syrové brambory na placky zalijeme vždy trochou horkého mléka, nečernají.
- Výbornou chuť dostanou brambory, které syrové nakrájené dusíme ve zbylé šťávě nebo tuku z pečeně.
- Abychom rýži uvařili správně a nepřevařili, odměřujeme vodu. Na 1 šálek rýže $1^1/_2$ šálku vody.
- Nikdy nemícháme rýži při dušení vařečkou nebo lžící. Byla by kašovitá. Promícháme ji dvouzubou vidličkou, nebo jen nádobou potřásáme.
- Pro lepší chuť rýže přidáváme při dušení kousek cibule, ve které je zapíchnut jeden hřebíček (koření), jindy přidáme špetku karí (curry) koření, zelenou petržel apod.
- Na vařená těsta – knedlíky, noky, nudle – používáme hrubou jakostní mouku. Obsahuje dostatek bílkovin (lepku), který napomáhá soudržnosti těsta. Knedlíky jsou kypré a neovářejí se, stejně tak nudle.
- Noky nebo malé knedlíčky zpevní, když je po uvaření vhodíme hned do studené vody. Pak je teprve před podáváním znovu rychle přihřejeme.
- Dáme-li do pšeničné mouky na příkrm trochu sójové mouky, zvýšíme výživnost příkrmu. Na 1 kg mouky pšeničné dáme 5–8 dkg mouky sójové.
- Luštěniny namáčíme do studené vody, nepřidáváme ani sůl, ani sodu. Druhý den je v téže vodě uvaříme do měkka. Solíme až při dovaření.
- Pro spojení bramborového těsta přidáváme celá vejce nebo jen žloutky. Šetříme-li vejce, můžeme těsto zadělat hustou krupicovou kaší.
- Do houskových knedlíků nemá být žemle starší dvou dnů. Jinak musíme dělat těsto řidší a nechat chvíli stát, aby stará žemle „natáhla“ tekutinu a nebyla v těstě tvrdá.
- Těsta z brambor, vloček a zeleniny, která chceme formovat, dáme po zpracování na chvíli do chladničky ztuhnout. Tak se lépe tvarují a nelepí se.

Bramborová kaše se zeleninou

1 kg brambor, sůl, 3/8 l mléka, 5 dkg másla, 20 dkg kyselého zelí, 10 dkg kyselých jablek.

Oloupané brambory zalijeme vroucí osolenou vodou a uvaříme doměkka. Vodu odcedíme, brambory rozšťoucháme, osolíme, zalijeme horkým mlékem, přidáme čerstvé máslo a dobře vyšleháme. Přidáme syrové, na drobno krájené zelí a oloupaná, strouhaná, podušená jablka.

Místo zelí můžeme přidat i vařený prolisovaný celer.

Kaši podáváme k smaženým nebo pečeným masům, k pečeným uzeninám, ke karbanátkům, se sázenými vejci nebo se salátem jako samostatné jídlo.

Bramborová omeleta

10 vařených brambor, 4 vejce, sůl, 4 dkg másla, 2 lžičky hladké mouky, zelená petržel.

Na rozpáleném másle osmahneme vždy část vařených, na plátky krájených brambor, které zalijeme vejcem rozkloktaným se solí, s lžící vody a trochou mouky. Když se omeleta zapeče, posypeme povrch sekanou zelenou petrželí. Upečenou omeletu podebereme širokým nožem a opatrně přesuneme na talíř.

Z tohoto množství jsou 4 omelety. Podáváme je k dušené zelenině nebo se salátem.

Bramborové noky smažené

1 kg brambor, sůl, 20 dkg hrubé mouky, 2 vejce, na hrot nože prášku do pečiva, 20 dkg sádla nebo oleje.

Do mouky nastrouháme vařené studené brambory, přidáme sůl, vejce a s trochou mouky prosátý prášek. Rychle zpracujeme tužší těsto. Vyválíme širšíválečky, které rozkrájíme na kousky. Z každého kousku utvoříme noček. Nočky smažíme prudce v tuku předem rozpáleném.

Nočky můžeme klást i do vroucí, osolené vody, uvařené a odcezené pak sypat osmaženou houskou nebo strouhaným sýrem a polít máslem.

Bramborové noky podáváme k dušené zelenině, se salátem, nebo jako přílohu k vařeným, pečeným nebo dušeným masům. Dobře se hodí i jako příkrm k omáčkám (houbové, gulášové, z jater).

Bramborové placky rychlé

1 kg brambor, 12–15 dkg polohrubé mouky, sůl, 1 vejce, 3 lžíce másla nebo sádla.

Vařené studené brambory jemně ustrouháme, osolíme a zpracujeme s vejcem a moukou. Mouky nesmí být mnoho. Uděláme šišku, rozkrájíme napříč na kousky, z kterých vyválíme placky na stéblo silné.

Pečeme je na plotně nebo na vymaštěné pánvi po obou stranách. Když je pečeme na sucho na plotně, mastíme je před podáním (peroutkou) rozpuštěným tukem.

Placky podáváme na nahřátých talířích s dušenou zeleninou (špenátem, kapustou, hráškem) nebo se salátem. Výborně se hodí k masitým omáčkám (gulášová, z jater), k masitému hašé apod.

Kdo to má rád, koření těsto na placky pepřem, majoránkou, česnekem, nebo do těsta možno přidat i vařenou, jemně usekanou zeleninu.

Bramborové placky pečené

1 kg brambor, sůl, 2 dkg droždí, 1/8 l mléka, 1 kostka cukru, 20 až 30 dkg hrubé mouky, 3 lžíce rozpuštěného tuku.

Studené vařené brambory ustrouháme, přidáme vykynutý kvásek z droždí, cukru, mléka a trochu mouky. Vypracujeme tužší těsto, které na moukou posypaném vále vyválíme na stéblo silně. Vykrajujeme menší kolečka a klademe je na pomaštěný plech. Pečeme je dozlatova a mezi pečením je potíráme tukem. Placky podáváme k vařené nebo dušené zelenině, k obložení pečených či dušených mas nebo se salátem jako hlavní jídlo. Kdo to má rád, okoření těsto na placky pepřem nebo majoránkou.

Bramborový knedlík jemný

40 dkg vařených brambor, 6 vajec, 5 žemlí, sůl, zelená petržel, 10 dkg másla.

Žloutky utřeme s máslem a solí, přidáme vařené studené a jemně ustrouhané brambory, na drobné kostky nakrájené žemle a pevný sníh z bílků. Těsto naplníme do tukem vymazaného ubrousku nebo do pudinkové formy. Vaříme hodinu v páře. Knedlíky krájíme nití, nebo z těsta vykrajujeme lžící kousky. Místo petržele můžeme knedlík sypat i strouhaným sýrem. Podáváme ho k jemným bílým pečeným nebo dušeným masům, k pečené drůbeži, k dušené zelenině nebo s citrónovou či houbovou omáčkou.

Bramborové knedlíky slaninové

1 kg brambor, sůl, 25 dkg krupice, 12 dkg hrubé mouky, 2 vejce, 1 a 1/2 žemle, 10 dkg slaniny, 5 dkg strouhané housky, 5 dkg tuku.

Den předem vařené brambory oloupáme, ustrouháme, přidáme krupici, mouku, sůl a spojíme vejci. Žemli nakrájíme na drobné kostky, osmažíme na nakrájené slanině a vpracujeme do těsta.

Tvoříme pevné kulaté knedlíky, zavaříme je do osolené vody a vaříme 10–12 minut. Odcedíme je, každý natrhneme vidličkou, sypeme osmaženou strouhanou houskou a podáváme k uzenému masu, k vepřové nebo k hovězí pečeni, k dušené zelenině (špenát, zelí) nebo se salátem.

Místo slaniny můžeme použít uzený bůček, tučné od šunky nebo tučnou uzeninu. Těsto můžeme okořenit drobně sekanou zelenou petrželí.

Bramborové knedlíky se sójovou moukou

1 kg brambor, sůl, 10 dkg škrobové moučky, 5 dkg sójové mouky, 10 dkg krupice, 1 vejce, 15 dkg žemlí, 1/8 l horkého mléka, 2 dkg tuku pod žemle.

Uvařené studené brambory ustrouháme, smícháme se škrobovou a sójovou moukou a krupicí. Přilijeme horké mléko, přidáme rozšlehaná vejce a sůl. Rychle zpracujeme v tužší těsto, do kterého nakonec vpravíme na kostečky nakrájené žemle, osmažené na tuku.

Tvoříme menší, podlouhlé knedlíky, vkládáme je do vroucí, osolené vody a vaříme asi 15–18 minut. Odcedíme je a teprve trochu prochladlé krájíme na plátky. Do těsta na knedlíky můžeme přidat i kousek na kostičky krájené slaniny nebo uzeného bůčku. Knedlíky podáváme s osmaženou cibulkou a zelím nebo špenátem, nebo jako přílohu k vepřové nebo skopové pečeni. Ale i k masu s omáčkami.

Bramborový rychlý svítek

1 kg vařených brambor, sůl, 20 dkg hrubé mouky, zelená petržel, 15 dkg tuku.

Studené brambory nastrouháme na pomoučený vál, na němž je volně rozprostřeme, aby proschly. Zasypeme je hrubou moukou, osolíme, lehce rukou promícháme, ale netlačíme, aby vznikla drobenka a ne těsto.

Na ploché ohnivzdorné misce rozehřejeme část tuku, přidáme a rozprostřeme polovinu bramborového drobení a pokapeme ho rozpuštěným tukem. Dáme druhou vrstvu, kterou zasypeme zelenou petrželí a pokropíme zase tukem. Svítek upečeme zprudka v troubě dočervena a ještě horký krájíme na porce.

Mezi vrstvy brambor možno přidat i osmaženou cibuli, houby dušené na tuku, kousky uzeniny apod. Svítek podáváme k zelenině nebo se zeleninovým salátem, k pečeným nebo dušeným masům a k opečeným uzeninám.

Brambory opečené na pánvi

1 kg brambor, sůl, 1 cibule, 2 stroužky česneku, hrst zelené petržele, 5 lžic oleje, 1/2 citrónu.

Oloupané, ve slané vodě uvařené brambory nakrájíme na silné plátky. Zelenou petržel, cibuli a česnek drobně usekáme, osmažíme na oleji, do něhož přidáme trochu jemně ustrouhané citrónové kůry a vše zakapeme citrónem. Do základu vložíme nakrájené brambory a opékáme je do chřupava.

Podáváme je jako příkrm k pečeným masům, drůbeži, rybám, k vařenému uzenému masu nebo k uzeninám. Místo česneku můžeme přidat pepř a brambory posypeme hrstí strouhaného sýra. Brambory můžeme proložit i kousky sardelí nebo uzené ryby.

Hrách s vařenou rýží nebo krupkami

25 dkg hrachu, 15 dkg rýže, sůl, 1 cibule, 10 dkg sádla nebo tuku, 1 šálek vody do rýže.

Hrách den předem namočíme do studené vody a v téže vodě druhý den doměkka uvaříme. Rýži propláchneme horkou vodou, osmahneme na 2 dkg tuku, zalijeme vroucí osolenou vodou a udusíme doměkka.

Rýži smícháme s odcezeným hráchem, povrch posypeme osmaženou cibulí a polijeme tukem. Místo hrachu můžeme přidat i hrášek z konzervy nebo drobné vařené fazole.

Hrách s rýží se hodí jako příkrm k opečeným uzeninám, klobásám, podává se se sázeným vejcem nebo jako samostatné jídlo se salátem.

Čočkový nebo fazolový salát

40 dkg čočky nebo fazolí, sůl, 1 cibule, 1/16 l oleje, 1/2 šálku vody s octem, 1 lžička cukru, pepř.

Luštěniny den předem namočíme a druhý den v téže vodě uvaříme. Solíme je až při dováření. Luštěniny měkké odcedíme a necháme okapat. Smícháme je s drobně krájenou cibulí, kořením a zalijeme marinádou připravenou z vody, octa, špetky cukru, soli a oleje.

Do salátu můžeme přidat trochu kyselých nakrájených jablek a místo marinády spojit salát majonézou. Podáváme k pečeným nebo vařeným masům a k uzeninám.

Housky smažené v těstíčku

4 žemle, 1/4 l mléka, 2 vejce, 12–14 dkg hladké mouky, sůl, zelená petržel, 15 dkg tuku na smažení.

Žemle nakrájené na plátky namáčíme v kapánkovém těstíčku. Těsto připravíme rozšleháním celých vajec s mlékem a hladkou moukou. Musí být hustší než na kapání, aby nestékalo.

Housky namáčíme v těstě a smažíme zprudka po obou stranách v rozpáleném tuku. Hned podáváme.

Do těstíčka přidáváme i trochu strouhaného sýra, jindy hrášek nebo sekanou zelenou petržel. Housky podáváme jako příkrm k dušené zelenině nebo se salátem, obkládáme jimi jemné pečeně (telecí, skopová) a dobře se hodí i jako příkrm k masitým kašovinám a omáčkám.

Chlebové topinky se sýrem

8 krajíců chleba, 1 tavený sýr, 5 dkg másla, 1 lžíce oleje.

Vždy dva krajíčky chleba namažeme máslem, sýrem a spojíme. Dáme je do vymaštěné pánve a zapečeme v troubě.

Podáváme je k dušené zelenině nebo jako chlebíček k čaji.

Chlebové topinky s česnekem

12 menších krajíčků chleba, 3 stroužky česneku, sádlo, sůl.

Z chleba nakrájíme menší krajíce, které pomastíme sádlem, potřeme česnekem rozetřeným se solí. Složíme je na plech a v prudké troubě je opečeme. Nebo je opékáme na vymaštěné pánvi nad ohni.

Hodí se k čaji, ale i jako příkrm k dušené zelenině nebo k masitému hašé.

Rohlíky opečené na tuku

8 hladkých tukových rohlíků, sůl, 10 dkg oleje nebo stoprocentního tuku.

Rohlíky nakrájíme na kolečka a postupně smažíme na rozpáleném tuku. Dbáme, aby byly zlaté, ale nesmíme je připálit.

Chřupavá rohlíková kolečka jsou výborným příkrmem k zelenině (špenát, lečo), ale dobře se hodí i k pečeným nebo dušeným masům.

Rohlíková omeleta

8 rohlíků, 1/4 l mléka, 3 vejce, sůl, 4 dkg tuku, zelená petržel.

Rohlíky nakrájíme na plátky. V mléce rozkverláme vejce a osolíme. Na omeletní pánvi rozpustíme tuk, vložíme plátky rohlíků, a když se opečou, zalijeme vejci s mlékem. Z tohoto množství upečeme 4 omelety.

Místo petržele použijeme pažitky nebo kopru, ale i zeleného hrášku. Omeletu z rohlíků podáváme se salátem nebo k dušené zelenině. Hodí se i za příkrm na příklad k uzenému vařenému kolínku.

Noky odpalované

3 vejce, sůl, 7 dkg másla, 1/3 l mléka, 25 dkg hrubé mouky, sekaná zelená petržel nebo 5 dkg strouhaného sýra.

Do kastrolu dáme mléko, máslo a sůl. Zahříváme, a když se mléko vaří, vsypeme najednou za stálého míchání mouku. Odstavíme z plotny, dobře rozmícháme a dáme zpět několikrát propařit. Když se těsto už nelepí, sejmeme nádobu z ohně a těsto mícháme až prochladne. Do těsta vpracujeme jedno vejce po druhém, až vznikne hladké, ale vláčné těsto. Urovnáme je obrácenou, namočenou lžící, pak vykrajujeme noky a vhazujeme je do vroucí osolené vody. Vaříme je 3 minuty a jak vyplavou, odcedíme je a hned promastíme.

Podáváme je jako přílohu k dušeným, hlavně zadělávaným masům a k drůbeži, k dušené a zadělávané zelenině (brukev, květák, špenát).

Nudlový trhanec rychlý

30 dkg polévkových nudlí, 1 litr mléka, sůl, 2 vejce, 8 dkg oleje nebo másla, zelená petržel.

Do osoleného vroucího mléka vložíme nudle a vaříme je až vsáknou všechnu tekutinu. Hotové promícháme s vejci a po částech z těsta pečeme na rozpáleném tuku v pánvi placky. Upečené vidličkou roztrháme.

Podáváme se salátem, nebo jako příkrm k dušené zelenině a k masům s přírodní šťávou.

Palačinkové nudle (fritátové)

1/2 l mléka, 2 vejce, sůl, 12–15 dkg mouky, 3 dkg tuku na pánev.

V mléce rozšleháme vejce nebo jen žloutky, přidáme sůl, postupně mouku až vznikne těsto, které stéká z vařečky. Pak přidáme pevný sníh z bílků. Pánev vymažeme rozpuštěným tukem, lijeme do ní postupně těsto a pečeme po obou stranách silnější omelety. Ještě teplé stočíme a krájíme napříč na silnější nudle.

Tyto nudle můžeme ještě zprudka osmažit na tuku. Palačinkové nudle podáváme k dušené zelenině nebo se zeleninovým salátem, k masům se šťávou nebo s omáčkou. Je to i dobrá zavářka do masitých a zeleninových vývarů (polévek).

Paštičky z lístkového těsta

1 balíček lístkového těsta jako polotovar (25 dkg), 1 vejce.

Lístkové těsto rozválíme na nůž silně. Formičkami vykrajujeme z poloviny těsta kolečka o průměru asi 4 cm a z druhé poloviny stejně velké kroužky. Na kolečko přilepíme vejcem kroužek, a povrch kroužku také potlačíme rozšlehaným vejcem.

Paštičky zprudka pečeme v dobře předtopené troubě. Naskočí a utvoří mělké misky, do kterých dáváme dušenou zeleninu – hrášek, mrkev, špenát.

Plněnými paštičkami obkládáme pečená a smažená masa. Je to příkrm krásně vypadající, hodí se zejména pro hosty. Koupíme-li hotové těsto, nedá to žádnou práci.

Strouhání pražené

35 dkg polohrubé mouky, 3 vejce, 1/8 l vody, sůl, 5 dkg tuku.

Do mouky rozklepneme vejce a přidáme tolik vody, až vznikne hodně tuhé těsto. Utvoříme bochánek, který strouháme a ustrouhané těsto rozprostřeme na pomoučený vál. Necháme je proschnout, nejlépe do druhého dne.

Rozpustíme tuk, na něm strouhání dorůžova opražíme, zalijeme je vodou nebo vývarem až je potopené, zakryjeme poklicí a dusíme v troubě jako rýži bez míchání. Všechna tekutina se vpije. Podáváme k zadělávaným masům, uzeninám nebo k zelenině.

Krokety z ovesných vloček

12 dkg ovesných vloček, 1/2 l vývaru z masa nebo zeleniny, 2 cibule, 1 vejce, sůl pepř, zelená petržel, 10 dkg oleje na smažení.

Vločky zalijeme vývarem a uvaříme ha hustou kaši. Po prochladnutí ji osolíme a okořeníme, přidáme drobně sekanou na sádle osmaženou cibuli, petržel a vše spojíme vejcem.

Z těsta uděláme omočeným nožem čtverhrannou placku. Dáme ji na prkénku do ledničky ztuhnout. Těsto pak dělíme na krokety, které smažíme v tuku po obou stranách.

Do kroket můžeme přidat i kousek sekané uzeniny nebo masité zbytky. Můžeme je ochutit i kouskem opraženého droždí. Podáváme je jako přílohu k zelenině nebo se salátem.

Krupicová kaše slaná

1/2 l mléka nebo masového vývaru, 20–22 dkg krupice, sůl, 5 dkg cibule, 8 dkg tuku (máslo, sádlo).

Na třetině tuku opražíme dozlata krupici, osolíme ji, zalijeme horkým mlékem nebo masovým vývarem a uvaříme na hustou kaši. Uvařenou kaši omastíme osmaženou cibulí.

Krupky dušené jako rýže

30 dkg drobných krupek, 1/4 l vody, sůl, zelená petržel, 1 menší cibule, 10 dkg tuku (sádlo, máslo).

Krupky prolijeme horkou vodou, necháme okapat. Na tuku je opražíme, osolíme, podlijeme vařící osolenou vodou a dusíme zakryté jako rýži. Když jsou měkké, promastíme je, aby byly sypké a nelepily se.

Do krupek můžeme přidat i kousek tučného, sekaného masa nebo uzeniny. Můžeme je sypat strouhaným sýrem nebo petrželí. Dušené krupky podáváme k opečeným masům nebo uzeninám.

Rýže s rajským protlakem

30 dkg rýže, sůl, pepř, 1 cibule, 10 dkg rajského protlaku, 2 stroužky česneku, 8 dkg oleje.

Rýži propláchneme horkou vodou, po oschnutí opražíme na polovině tuku. Zalijeme ji na prst vysoko horkou, osolenou vodou a v troubě dusíme dopoloměka. Na zbylém oleji osmažíme drobně pokrájenou cibuli a česnek, přidáme rajský protlak a nakonec vmícháme dušenou rýži. Rýži nemícháme, v protlaku ji jen protřeseme.

Místo česneku můžeme přidat hrst sekané zelené petržele. Červenou rýži podáváme ke všem masitým minutkám, k pečenému masu, k smaženým vejcím (volská oka); nebo rýži dáme do ploché, vymazané, ohnivzdorné misky, uděláme do ní důlky a do každého rozklepneme vejce. Zapečeme v troubě, až vejce ztuhnou.

Rýže se zeleninou

30 dkg rýže, 20 dkg zeleniny (paprika, rajčata, zelený hrášek nebo petržel a kousek šunky), 5 dkg cibule, 8 dkg tuku, sůl.

Rýži propláchneme horkou vodou, necháme oschnout a pak ji osmahneme na tuku. Podlijeme vařící osolenou vodou tak, aby rýži na prst přesahovala, a dusíme. Během dušení vmícháme na nudličky krájenou zeleninu a osmaženou cibuli.

Zeleninovou rýži podáváme k pečené drůbeži, masitým minutkám, k opékaným uzeninám, k pečeným rybám nebo se salátem jako samostatné jídlo.

Rýžové smaženky

30 dkg rýže, 3/4 l vody, sůl, zelená petržel, 2 dkg tuku, 1/8 l mléka, asi 10 dkg strouhané housky, 15 dkg oleje nebo stoprocentního tuku na smažení.

Rýži podusíme v osolené vodě skoro doměkka. Z tuku a mouky uděláme světlou jíšku, kterou rozvaříme mlékem. Vmícháme ji do rýže a přidáme drobně sekanou zelenou petržel. Na prkénku kaši uhladíme na vrstvu na prst silnou a dáme ztuhnout do chladničky. Pak ji nakrájíme na kostky nebo krokety, obalíme je ve strouhané housce nebo napřed ve vejci a pak ve strouhané housce. Krokety vysmažujeme na tuku.

Do těsta můžeme přidat i trochu strouhaného sýra (3 dkg) nebo je můžeme okořenit muškátem nebo karí kořením. Rýžové smaženky podáváme k zelenině nebo se salátem.

Rýžový salát s majonézou

30 dkg rýže, sůl, pepř, 1 cibule, 3 dkg oleje pod rýži, 25 dkg majonézy, trochu cukru, 1/2 citrónu, sekaná zelená petržel nebo pažitka (nebo 2 lžíce zeleného hrášku).

Rýži propláchneme horkou vodou a necháme na sítu oschnout. Opražíme ji na oleji, zalijeme vařící vodou a dusíme, až je měkká, ale pevná. Rozprostřeme ji na plochou mísu a necháme vypářit.

Prochladlou, proschlou rýži spojíme se sekanou cibulí, petrželí a majonézou, kterou jsme podle chuti přisolili, osladili a zakapali citrónem.

Do salátu můžeme v létě přidat trochu kyselých, na kostičky krájených jablek nebo kořenovou vařenou jemně krájenou zeleninu. Rýžový salát podáváme k obložení masitých minutek a pečení, k studenému pečenému masu (rostbíf), k pečené nebo smažené drůbeži.

Smaženky z kapánkového těsta

2 vejce, 5 dkg tuku, 16 dkg hrubé mouky, špetka kypřicího prášku, sůl, 1/8 l mléka, 5 lžic zeleného hrášku nebo 1 menší květák, 3 dkg tuku a 3 dkg mouky na formu, nebo olej na smažení.

Žloutky utřeme s tukem, přidáme prosátou mouku s práškem do pečiva, sůl, mléko a nakonec tuhý sníh z bílků.

Do hustého kapánkového těsta přidáme hrášek, květák nebo jinou drobně krájenou zeleninu a ve vymazané a vysypané formě upečeme. Po upečení krájíme na proužky.

Nebo těsto lijeme po lžících do rozpáleného tuku a pečeme po obou stranách malé placičky. Smaženky podáváme k dušené zelenině nebo se salátem, s omáčkami (citrónová, houbová, hořčicová) nebo je použijeme k obkládání pečeného masa.

Svítek z kynutého těsta (slaný)

1/2 kg polohrubé mouky, 2–3 vejce, 2 dkg droždí, sůl, trochu cukru, 1 litr mléka, 10 dkg tuku.

V hrnečku umícháme droždí s cukrem, přidáme trochu vlahého mléka a mouky a připravíme řídký kvásek. Necháme zkynout. Mouku prosijeme do mísy, přidáme vejce, kvásek, sůl a asi litr mléka.

Těsto musí být zahoustlé jako na lívance. Necháme je na teple kynout asi půl hodiny, pak je nalijeme v tenké vrstvě do velkého pekáče, kde jsme nechali rozpálit tuk. V předtopené troubě je upečeme dočervena. Nakrájíme na čtverce.

Kynutý svítek podáváme k zelenině, k masům s omáčkami (guláši, hovězí pečeni, ptáčkům). Do svítku možno přidat na kostičky nakrájenou slaninu, kousek uzeniny nebo hrášek.

Možno jej i okořenit česnekem, majoránkou nebo pepřem.

Sýrové lívance

1/2 l mléka, sůl, 2 vejce, 20 dkg vařených strouhaných brambor, 5 dkg strouhaného sýra, 20 dkg hrubé mouky, 10 dkg oleje na pečení.

V mléce rozkverláme vejce, přidáme sůl, strouhané brambory, sýr a tolik mouky, až vznikne husté těsto. Lijeme z něho do tukem vymazaných důlků lívanečníku silnější lívance. Opékáme je po obou stranách a hotové sypeme ještě strouhaným sýrem. Lívanečky podáváme k dušené zelenině nebo k zeleninovému salátu. Použijeme je i k obložení pečených nebo dušených mas.

Těstoviny s praženou krupicí

25 dkg těstovin (široké nudle, flíčky), 5 dkg krupice, 10 dkg másla, sůl.

Do vroucí osolené vody, které musí být nejméně 3 litry, dáme uvařit těstoviny. Nesmíme je převařit. Měkké, odcezené dáme na kastrol, kde jsme na tuku opražili dorůžova jemnou krupici. Těstoviny v krupici promícháme.

Horké těstoviny podáváme k pečenému nebo dušenému masu či drůbeži.

Tvarohové knedlíčky slané

50 dkg tvarohu, 4 vejce, 6 dkg másla, sůl, 20 dkg jemné strouhané housky, 2 dkg hladké mouky, na obalení 5 dkg másla, 10 dkg strouhané housky.

Máslo třeme se žloutky, přidáme jemný prolisovaný tvaroh, osolíme a zahustíme strouhanou houskou. Nakonec vmícháme pevný sníh z bílků. Na pomoučeném vále děláme menší kulaté knedlíky, které vhazujeme do vařící osolené vody a vaříme asi 8 minut. Uvařené knedlíky vybíráme dírkovanou naběračkou, obalujeme je v kastrolu osmaženou strouhanou houskou. Podáváme je k dušenému špenátu, s hlávkovým salátem nebo se sladkou švestkovou omáčkou (klevelou).

Tvarohový nok v ubrousku

1/2 kg tvarohu, 4 vejce, sůl, 1/3 l mléka, asi 30 dkg hrubé mouky nebo jemné krupice, 10 dkg másla, 5 dkg strouhané housky nebo strouhaného sýra.

Tvaroh prolisujeme. Máslo třeme se žloutky a solí, přidáme tvaroh střídavě s mlékem a moukou. Vznikne volné těsto, které dáme do vyždímaného, tukem vymazaného ubrousku, zavážeme asi na prst nad těstem. Nok zavěsíme na vařečku do vroucí osolené vody. Vaříme 1 hodinu. Po uvaření ubrousek rozvážeme, nok nití nakrájíme na plátky. Plátky sypeme strouhaným sýrem nebo osmaženou houskou. Poléváme máslem. Nok je výborný i politý máslem a rozvařeným ovocem nebo povidly.

Žemlová nádivka pečená

4 žemle, 4 vejce, 1 šálek mléka, 1 lžička sekané zelené petržele, citrónová kůra, sůl, 4 dkg másla.

V mléce rozkloktáme žloutky, přidáme sůl, petržel, citrónovou kůru a vše nalijeme do mísy, do níž jsme dali na kostky krájené žemle. Necháme vsakovat. Pak přidáme z bílků tuhý sníh, dáme do vymaštěného pekáče nebo ohnivzdorné misky a pečeme v troubě dorůžova. Podáváme s hlávkovým salátem nebo se špenátem.

Saláty jako doplněk hlavního jídla

Strava sestávající jen z masa a škrobnatých příloh by nezajistila organismu plné zdraví. Proto každé jídlo doplňujeme zeleninou nebo ovocem v jakékoli úpravě. Lépe než složitá a pracnější jídla doplní naši stravu studené přílohy – saláty z různě upravených druhů zelenin a ovoce.

Saláty připravujeme při každé příležitosti. Můžeme je podávat k vydatnější snídani nebo přesnídávce, v poledne jako studený předkrm, jako osvěžující přílohu k masu, ale i k slaným bramborovým nebo luštěninovým pokrmům, nebo konečně jako dezert.

Druhy zeleninových salátů se mění podle ročního období. V zimních měsících jsou to saláty z kvašeného zelí, ze sterilované zeleniny, ze zmrazené zeleniny, nebo ze zimních odrůd zelenin, jako je endivie, čekanka, čínské zelí apod. Nejhodnotnější saláty připravíme v jarním období, kdy jsou zejména listové saláty jemné a křehké, a později, kdy je křehká mladá zelenina, jako karotka, brukve.

Saláty obsahují pro náš organismus důležité vitamíny a nerostné soli. Stejně důležitou složkou je i buničina, která přispívá k správné funkci střev. Lákavé barvy i chuť salátů působí i na chuť a správné zažívání a tak na využití těchto důležitých složek v naší výživě.

Salát vyžaduje trochu péče kuchařky, protože jemné, čerstvé zeleniny se nesmějí pomačkat, listy nebo plody narušit. Musí se opatrně očistit, opláchnout, rozdělit na menší části a dobře ochutit zálivkou. Čím více zkrátíme dobu od zpracování salátu k jeho podávání, tím vyšší hodnotu zachováme.

Ochucení salátů musí být jemné. Ne do každého salátu stačí jen sůl a ocet, ale hledíme saláty kořenit přídavkem sekaných zelených vonných natí, jako je kopr, zelená petržel. Kyselíme citrónem, ovocným moštem, rajskou šťávou, kyselým mlékem nebo smetanou. Ale do každého salátu přidáváme i trochu tuku, aby se lépe využil vitamín A – karoten. Tukem může být olej nebo olejová majonéza, hustá smetana nebo rozškvařená slanina.

Často připravujeme i saláty z více druhů zelenin. Kombinujeme také někdy zeleninu s ovocem. Dbáme na to, aby se spojovaly druhy, které jsou barevně odlišné a které se dobře chuťově doplňují.

Saláty podáváme v hluboké míse nebo v menších hlubokých miskách. Salát se v zálivce má dobře promíchat. Podáváme-li na dělených mísách více druhů salátů, pak každý necháme zvlášť a i jinak jej ochutíme a vyzdobíme.

Zálivky mohou být i barevně zajímavé – bílá smetanová, červená rajská a žlutá z majonézy.

Saláty zdobíme vařeným vejcem, strouhaným křenem, kolečky cibule, sekaným zeleným kořením atd. Slouží nejen k zpestření chuti a k doplnění biologické hodnoty stravy – jsou pro svou barevnost i estetickou výzdobou stolu.

Rady

- Saláty s hodnotnou zálivkou z citrónu, majonézy, smetany apod. podáváme s kávovou lžičkou, aby strávník mohl dobře sníst i zálivku. V této zálivce jsou cenné vitamíny i nerostné soli.
- Bílé zeleniny (celer, ředkev) vhazujeme při přípravě do okyselené vody octem nebo citrónem, aby nezhnědly a zůstaly bílé.
- Křehké listy hlávkového salátu promícháváme se zálivkou až před podáním. Jinak listy vadnou a ztrácejí na křehkosti i pěkném vzhledu.
- Saláty ze syrové strouhané zeleniny podáváme v menších dávkách. Můžeme je také kombinovat se zeleninou předvařenou nebo vařenou.
- Misku se salátem stavíme na stole vlevo od talíře, protože salát se jí vidličkou, kterou držíme při jídle v levé ruce.
- Syrovou zeleninu na salát strouháme na jemném křenovém struhadle nebo ji mixujeme na jemnou kašičku.
- Křehké listy hlávkového salátu přenášíme z obchodu v košíčku nebo igelitovém pytlíku. Nepěchujeme je do plných síťovek, kde se listy polámou, rychle vadnou a ztrácejí okysličováním vitamín C.
- Jemné a chutné lístečky řeřichy si můžeme s úspěchem vypěstovat v truhlíku za oknem a máme postaráno o salát.

Salátové zálivky

Úspěšná příprava salátu záleží v dobře připravené zálivce, která zjemní, jindy zvýrazní chuť zelenin a ovoce, dodá salátu lahodnou chuť i lepší vzhled.

Množství zálivky volíme podle druhu ovoce a zeleniny. Šťavnaté druhy, jako jsou rajčata, okurky apod., pustí po rozkrájení samy dosti šťávy, a proto zálivky děláme jen malé množství, za to ale ostřejší chuti. Naproti tomu ty druhy zeleniny, které nemají dostatek vlastní šťávy, musíme zalít větší dávkou zálivky (mrkev, brukev), ovšem jen v takovém množství, co se se salátem sní.

Základem zálivky je okyselená voda, kterou podle chuti a podle druhu a povahy připravovaného salátu více nebo méně osolíme a osladíme. Saláty mnoho nesolíme, ani ostře nekyselíme, protože bychom

tím zastírali jemnou vůni a chuť zpracovávané zeleniny. Zálivka má být lahodně sladkokyselá, pro děti spíše sladší. Ostrý ocet nahrazujeme raději jemnější citrónovou šťávou nebo ovocným moštem. Můžeme použít i citrusových moštů nebo sirupů, láku ze zelí apod. Saláty pro dospělé okyselíme i trochou bílého nebo červeného vína.

Na zálivku používáme i kyselé mléko, smetanu nebo jogurt. Saláty kyselíme i přidáním sterilované zeleniny v sladkokyselém nálevu. Jsou to například okurky, míchaná směs mixed-pikles, sterilované zelí apod.

Základní zálivky

I. 1/2 koflíku vody s octem nebo citrónovou šťávou, 2 kostky cukru, 1/2 kávové lžičky soli, 2 lžíce oleje. Jsou-li v zálivce zralá rajčata nebo okurky, dáme vody jen polovinu.

Napřed rozpustíme ve vodě cukr, sůl, pak teprve přidáme kyselinu. Jinak ztížíme rozpouštění obou přísad. Nakonec přidáme olej. Než dáme marinádu na salát, dobře ji protřepeme.

II. 1 koflík husté kyselé smetany, 1 kostka cukru, 1/2 lžičky soli, 1 lžíce octa a 1 lžíce oleje.

Cukr a sůl rozpustíme ve smetaně, pak přidáme olej a nakonec směs okyselíme.

III. 1 koflík rajské šťávy, 2 kostky cukru, 1/2 lžičky soli, 1 lžíce citrónové šťávy, 2 lžíce oleje.

V rajské šťávě rozpustíme cukr, sůl, pak přidáme citrón a nakonec olej. Dobře promícháme, aby se vše spojilo, a hned nalijeme na salát.

IV. 10 dkg majonézy, 1/2 lžičky cukru, na hrot nože soli, špetka pepře, 1 lžička octa nebo citrónové šťávy.

Majonézu osolíme, osladíme, okořeníme a nakonec ji okyselíme. Je-li salát ostřejší chuti (z kyselého zelí, rajčat), kyselíme jen nepatrně. Kdo má rád salát s majonézou ostřejší, přidá ještě lžičku hořčice nebo trochu sardelové pasty.

Letní zeleninový salát I.

2 zelené papriky, 4 rajčata, 1 malá salátová okurka, 2 brukve, 2 jablka, 1/2 cibule, 1 vejce vařené natvrdo, zálivka majonézová č. IV.

Očištěnou zeleninu nakrájíme na nudličky, rajčata na plátky. Do ochucené majonézy přidáme na drobné kostky krájené vejce, ustrouhanou nebo jemně usekanou cibuli a nakonec ostatní nakrájenou zeleninu. Salát podáváme dobře vychlazený.

Letní salát z dušené zeleniny

1/2 většího celeru, 2 karotky, 10 dkg zeleného hrášku, 1 menší okurka nakládačka, 1 hlávkový salát, 2 rajčata, 1 svazek ředkviček, 1 jablko, zálivka majonézová č. IV.

Celer a karotku krátce podusíme v osolené vodě, necháme okapat a nakrájíme na drobné kostky. Přidáme syrový hrášek, na kostky krájené jablko, na plátky krájené ředkvičky, na čtvrtky krájená rajčata a do hotového salátu před podáním přidáme na nudličky nakrájený hlávkový salát.

Majonézu ochutíme a opatrně spojíme s připravenou zeleninou. Salát necháme jen vychladit a čerstvý podáváme.

Zimní zeleninový salát

30 dkg mrkve, 20 dkg celeru, 30 dkg fazolí, 2 sladkokyselé okurky, 10 dkg zeleného hrášku (z konzervy), sůl, 1 cibule, majonézová zálivka č. IV.

Fazole namočíme přes noc do studené vody, druhý den vodu dolijeme a fazole uvaříme doměkka. Před dovářením je osolíme. Očištěnou mrkev a celer vaříme zvlášť, pak je nakrájíme na nudličky. Přidáme nadrobno krájenou cibuli, odcezený zelený hrášek a odcezené, doměkka uvařené fazole.

Přísady spojíme majonézovou zálivkou, kterou podle chuti opepříme a zakapeme worcesterem.

Míchaný salát ze syrové zeleniny

1 salátová okurka, 2 hlávky salátu, 5 rajčat, 2 karotky, 1 svazek ředkviček, 2 jablka, 1 citrón, smetanová zálivka č. II.

Očištěnou zeleninu nakrájíme. Karotku a ředkvičku na tenké plátky, rajčata na čtvrtky, okurku nakrouháme na hrubší nudle a salát rozebereme na listy, případně nakrájíme na čtvrtky. Jablka nakrájíme na lístky nebo je nakonec do salátu ustrouháme.

Salát spojíme smetanovou zálivkou, kterou připravíme z husté kyselé smetany nebo jogurtu.

Míchaný salát ze zeleniny a ovoce

2 hlávky salátu, 1/2 vařeného celeru, 2 jablka, 2 banány, majonézová zálivka č. IV, petrželová nať.

Uvařený celer nakrájíme na menší plátky, přidáme kolečka banánů, jablek a vše zalijeme ochucenou majonézou. Hlávkový salát marinujeme v octové zálivce č. I.

Okapaný salát dáme do středu kulaté mísy, okolo narovnáme střídavě plátky ovoce a zeleniny a vše přelijeme majonézou. Sypeme sekanou petrželovou natí.

Brukvový salát

3 středně velké brukce, 1/2 menší cibule, 1 lžička jemně sekané zelené petržele nebo kopru, zálivka č. I, II nebo IV.

Brukve oloupáme, jemně nakrouháme nebo nastrouháme, a promícháme se zálivkou. Navrch sypeme sekanou cibuli a petrželovou nať. Pro obměnu můžeme brukvový salát sypat i ustrouhanou ředkvičkou.

Celerový salát z vařeného celeru

80 dkg očištěného celeru, 1 cibule, zelená petržel, zálivka č. I.

Očištěný, oloupaný celer uvaříme vcelku v okyselené a osolené vodě nebo ho vaříme nakrájený na plátky přímo v zálivce č. I. Celer i s vývarem pak dáme do mísy, posypeme zelenou petrželí a nakrájenou cibulí. Necháme v chladnu proležet.

Celerový salát (ze syrového celeru)

40 dkg očištěného celeru, 1/2 cibule, zelená petržel, špetka pepře, 1 citrón, zálivka č. II nebo IV.

Očištěný celer oloupáme, jemně ustrouháme a hned zakapeme citrónem, aby nezhnědl. Připravíme si smetanovou nebo majonézovou zálivku, kterou celer spojíme, promícháme. Na misce zdobíme salát sekanou cibulí a zelenou petrželí.

Chceme-li mít salát ostřejší – třeba k masitým minutkám — přidáme do celeru trochu strouhaného křenu. A naopak celerový salát s majonézou zjemníme, přidáme-li strouhané jablko a navrch sypeme sekané ořechy. Do majonézy na celerový salát můžeme přidat i trochu strouhaného sýra.

Celerový salát s karotkou, banány a ořechy

50 dkg očištěného celeru, sůl, 2 mrkve, 1 jablko, 2 banány, 5 dkg ořechů, majonézová zálivka č. IV.

Očištěný celer uvaříme v okyselené a osolené vodě doměkka. Uvařený nakrájíme na plátky, přidáme vařené, na plátky krájené mrkve, na plátky krájené oloupané jablko. Na mísu skládáme střídavě za sebou plátky celeru, karotky, banánů a jablka. Salát přelijeme okyselenou majonézou a navrch posypeme sekanými ořechy. Podáváme ho k opečeným masům a pečené drůbeži.

Čekankový salát

4 puky čekanky, 1/2 menší cibule, 1/2 lžičky hořčice, zálivka č. I nebo IV.

Puky očistíme, zbavíme povrchových poškozených listů a nakrájíme napříč na širší nudle. Spojíme olejovou zálivkou nebo majonézou. Do majonézy přidáme pro zostření chuti hořčici.

Pro zpestření prokládáme čekankový salát i plátky banánů, jablek nebo pomerančů. Tento zeleninový salát s ovocem má nejen pěkný vzhled, ale je i výborné chuti.

Čekankový salát s rajčaty a sýrem

4 puky čekanky, 3 rajčata, pepř, 2 trojúhelníčky taveného sýra, 5 lžic mléka, sůl, pepř, trochu octa.

Očištěné čekankové puky nakrájíme napříč na nudličky a promícháme rajčaty, nakrájenými na plátky. Salát osolíme a opepříme, zakapeme citrónem. Sýr roztavíme v trošce mléka a studený nalijeme na salát.

Hlávkový salát

3 hlávky salátu, zelená petržel nebo kopr, zálivky č. I, II, III nebo IV.



7. Pomazánky podáváme v mušlích a hledíme, aby byly chuťově i barevně odlišné. Na obrázku je pomazánka z rajčat, tvaroh s pažitkou a pomazánka z chatky. (Viz předpisy.)



8. Ovocné pudinky a rosoly podáváme v miskách a ve sklenkách. Na misce flameri se švestkami, obložené jahodovou pěnou a piškoty. V poháru tři druhy pudinků s ovocem a šlehačkou. V šampaňské sklenici vanilkový pudink se šlehačkou a ananasem. V úzké dlouhé sklence je pudink vanilkový, borůvkový, čokoládový a ořechový, se šlehačkou a pomerančem.

Z hlávek odstraníme ovadlé, nahnilé povrchové listy, pak salát nakrájíme na čtvrtky a dobře opereme pod tekoucí vodou. Salát dáme do košíčku nebo do utěrky, jejíž čtyři konce vezmeme do jedné ruky, a otáčivým pohybem vystříkáme ze salátu vodu.

Dobře vody zbavené listy urovnáme na hlubší mísu a spojíme zálivkou. V zálivce listy jen vidličkou a lžící opatrně obracíme, aby se zálivkou obalily, ale nepoškodily.

Povrch salátu se smetanovou zálivkou sypeme pažitkou nebo koprem, salát s majonézou sypeme zelenou petrželí. Salát s majonézou připravujeme až těsně před podáním, protože listy v zálivce hned splihnou.

Hlávkový salát zdobíme plátky vajec, nebo na salát dáme vejce na kostičky nakrájené, spojené s octovou zálivkou. Salát na míse zdobíme i plátky ředkviček nebo rajčat.

Salát z hlávkového salátu, rajčat a ananasu

2 hlávky salátu, 8 rajčat, 1/2 konzervy sekaného ananasu, na hlávkový salát zálivka č. I, na rajčata zálivka IV (poloviční množství).

Hlávkový salát očistíme, rozebereme na čtvrtky a marinujeme v zálivce č. I. Proleželý salát vyjmeme a vložíme do středu kulaté salátové mísy. Okolo salátu dáme plátky rajčat a mezi salát a rajčata dáme proužek sekaného ananasu.

Rajčata a ananas přelijeme majonézou č. IV. Tento salát je velmi jemný, hodí se zejména pro slavnostní oběd nebo večeři. Podáváme ho k pečeným masům (minutkám), k rostbífu, k pečené drůbeži. Můžeme ho podat i jako samostatný chod slavnostního oběda.

Květákový salát

1/2 kg květáku, sůl, trochu octa, zálivka č. I, III nebo IV, zelená petržel nebo pažitka.

Očištěný, listů zbavený květák rozebereme na růžičky a uvaříme v osolené, octem okyselené vodě nepříliš doměkka. Vodu slijeme a květák necháme dobře okapat.

Salát zalijeme zálivkou č. I nebo III a sypeme petrželí, nebo květák přelijeme ochucenou majonézou IV. a ozdobíme sekanou pažitkou. Pěkně vypadá salát, který zdobíme natvrdo vařenými na kostky krájenými vejci nebo i na kostičky krájenou šunkou.

Květákový salát pikantní

1/2 kg květáku, sůl, ocet, 3 vejce, 1/2 lžičky hořčice, 2 lžíce oleje, 2 lžíce octa, 1/8 l bílého vína, 1/2 krabičky rajského protlaku, sůl, pepř, 1 citrón, 1 stroužek česneku.

Květák rozebereme na růžičky a uvaříme v osolené, octem okyselené vodě. Květák necháme na sítu dobře okapat.

Dva natvrdo vařené žloutky a jeden syrový protřeme sítem, utřeme s hořčicí, protlakem, olejem, citrónovou šťávou, solí a pepřem a nakonec ředíme bílým vínem a octem.

Připravíme hustou zálivku, kterou nalijeme na květák. Mísu na salát před vložením květáku vytřeme stroužkem česneku.

Mrkvový salát (ze syrové mrkve)

1/2 kg mrkve, 1/2 cibule, zelená petržel, 2 jablka, zálivka č. I nebo IV.

Mladou mrkev-karotku nastrouháme na křenovém struhadle, smícháme se strouhanými jablky, jemně sekanou cibulí a spojíme sladkokyselou zálivkou s olejem nebo majonézou. Dětem salát více přisladíme, pro dospělé děláme salát ostřejší. K mrkvi přidáváme trochu strouhaného křenu, jemně sekané kvašené zelí nebo sekanou sladkokyselou okurku.

Mrkvový salát (z vařené mrkve)

1/2 kg mrkve, 3 lžíce zeleného hrášku nebo 2 brukve, 1/2 cibule, zelená petržel, zálivka č. I, II nebo IV.

Očištěnou mrkev uvaříme doměkka, po vychladnutí nakrájíme na nudličky nebo kostky. Spojíme s hráškem, s drobně sekanou cibulí, zelenou petrželí a zalijeme octovou, smetanovou nebo majonézovou zálivkou.

Okurkový salát

1 větší salátová okurka, sůl, pepř, stroužek česneku nebo sekaný kopr, zálivka č. I, II, III nebo IV.

Okurku u špičky sloupneme a zkusíme, zda není hořká. Pak ji oloupeme, nakrouháme na plátky nebo ustrouháme na hrubé nudle. Jemněji nakrájená je i lépe stravitelná.

Mísu vytřeme stroužkem česneku (pro lepší stravitelnost), nakrouháme do ní okurky, které malinko prosolíme a zalijeme příslušnou marinádou. V zálivkách omezíme množství vody, protože okurka pustí mnoho vlastní šťávy. Povrch salátu sypeme sekanou petrželí nebo koprem. Okurkový salát připravujeme i v kombinaci s jinou zeleninou – tak přidáváme na plátky krájená rajčata, jindy jemně strouhanou brukev, srdíčka hlávkového salátu, na nudličky krájené papriky apod.

Paprikový salát

6 zelených paprik, zelená petržel, 1 cibule, 2 rajčata, zálivka č. I, III nebo IV.

Papriky vyčistíme, nakrájíme na silnější nudle, posypeme drobně sekanou cibulí, petrželí a proložíme plátky rajčat. Nemáme-li rajčata, můžeme papriky kombinovat s okurkou. Salát spojíme zálivkou sladkokyselou, s rajským kečupem nebo majonézou.

Pórkový salát

8 větších pórků, pepř, 4 vařené vejce, zálivka č. I nebo IV.

Pórek očistíme, odkrojíme zelené zavadlé listy a pórek podusíme ve slané vodě. Necháme okapat,

nakrájíme na kratší kousky, které srovnáme na misku a zalijeme marinádou nebo okyselenou majonézou. Do zálivky přidáme i pepř a pórkový salát zdobíme sekaným, natvrdo vařeným vejcem.

Rajčatový salát

1/2 kg rajčat, 1 menší cibule, pepř, zelená petržel, zálivka č. I, II, III nebo IV.

Omytá osušená pevná rajčata nakrájíme pilkovým nožem napříč na plátky, srovnáme do hluboké misky a přelijeme zálivkou. Vody dáváme do zálivky málo, jen co se v ní rozpustí ostatní přísady, protože salát pustí sám dost tekutiny. Salát kořeníme i dvěma na nudličky krájenými paprikami. Lahůdkou je rajský salát s pomerančem.

Ředkvičkový salát

3 svazky ředkviček, 1/2 menší cibule, zelená petržel, 1 vejce na tvrdo vařené, zálivka č. I, II nebo IV.

Ředkvičky omyjeme, zbavíme natě a jemně nakrouháme na kolečka. Prosolíme, spojíme zálivkou nebo majonézou. Povrch salátu posypeme drobně usekanou cibulí, zelenou petrželí a na kostky krájeným vejcem.

Salát z červené řepy (vařené)

1/2 kg vařené červené řepy, sůl, 10 dkg křenu, 1/2 lžičky fenyklu, případně 2 kyselá jablka, zálivka č. I nebo IV.

Řepu kartáčkem dobře vypereme aniž odstraníme kořínky. Zalijeme ji vařící, osolenou vodou a uvaříme doměkka. Pak ji nožem oloupeme, nakrájíme na plátky nebo nakrouháme na nudličky. Křen přidáme očištěný, nakrájený na kolečka nebo lépe jemně ustrouhaný, abychom ho se salátem mohli sníst. Řepu okořeníme a zalijeme octovou zálivkou I. nebo majonézou IV. Salát s majonézou promícháme ještě loupanými, na nudličky nakrouhanými jablky.

Salát z červené řepy (syrové)

40 dkg očištěné červené řepy, 20 dkg jablek, 5 dkg křenu, zálivka č. IV.

Syrovou řepu jemně nastrouháme, smícháme se strouhanými jablky, křenem a vše spojíme dobře okyselenou majonézou IV. Podáváme v malém množství jako doplněk k pečeným masům.

Salát z červeného zelí

30 dkg červeného zelí, 2 jablka, 10 dkg ořechových jader, zálivka č. I.

Červené zelí velmi jemně nakrouháme a dřevěnou paličkou v míse upěchujeme. Tím zkřehne a je snáze stravitelné. Přidáme na plátky krájená nebo strouhaná jablka, promícháme zálivkou a povrch salátu sypeme sekanými ořechy.

Jinou obměnou je salát z červeného zelí, proložený zrnky vína a okořeněný kmínem.

Salát z bílého zelí

30 dkg zelí, 1 cibule, 1/2 lžičky hořčičných semínek, 2 okurky, 1/2 lžičky hořčice, 2 lžíce oleje, zálivka č. I.

Na kostky krájenou cibuli osmažíme na oleji, přidáme spařené, jemně krájené zelí, koření, podlijeme a podusíme, až zelí změkne. Pak přidáme na kostky krájené okurky, sladkokyselou zálivku, v níž rozmícháme hořčici.

Salát podáváme ještě teplý, nebo až studený. Místo hořčičných semínek můžeme přidat kmín.

Salát z kvašeného zelí

30 dkg kyselého zelí, 1 cibule, 2 sladkokyselé okurky, zálivka č. I. nebo č. IV.

Zelí nakrájíme napříč na kratší kousky, promícháme nadrobno krájenou cibulí, okurkou a marinádou I nebo majonézou IV. Do zelného salátu, který připravujeme s majonézou, můžeme přidat i nakrouhaný celer, okurku nebo na nudličky krájené papriky. Salát je pak ostřejší.

Salát z kvašeného zelí s jablky

30 dkg kvašeného zelí, 1 cibule, pepř, 3 dkg cukru, celerové semínko, 1 citrón, 3 kyselá jablka, zálivka č. I.

Zelí jemně nakrouháme, podusíme krátce ve vodě, pak odcedíme a dáme do hluboké mísy. Zvlášť podusíme jablka s cukrem, citrónovou šťávou i kůrou. Spojíme se zelím, prosypeme cibulí, proložíme celerovým semínkem, opepříme a spojíme zálivkou s olejem. Necháme půl dne proležet.

Salát z čínského zelí

2 hlávky čínského zelí (30 dkg), citrónová kůra, 1 menší cibule, zálivka č. I nebo III či IV.

Velké válcovité hlávky čínského zelí očistíme, poškozené listy odstraníme a napříč nakrájíme na proužky. Promícháme jemně sekanou cibulí, přidáme trochu sekané citrónové kůry a spojíme zálivkou olejovou, rajskou nebo majonézou.

Výbornou chuť má salát do kterého přidáme oloupaný, na kousky krájený grapefruit.

Pomazánka pokaždé jiná

Chutným pomazánkám dáváme přednost i před obloženými chlebíčky. Namazané na plátku chleba nebo veky se dobře jedí, nic nespadává, a proto k těmto chlebíčkům nemusíme podávat ani příbor. S nejrůznějšími obměnami a téměř ze všech potravin se dají dělat pomazánky, které v sobě zahrnují fantazii chuti, konzistence i barev. Zkušená hospodyně neopakuje nikdy tutéž pomazánku, ale tvoří nové a nové kombinace.

Pomazánky jsou různé. Buď převládá jedna základní potravina (například maso) a je doplněna různými příchutěmi, nebo naopak – pomazánka je sestavena z řady různých potravin, že laik ani nepozná, z čeho byla vyrobena.

Děláme pomazánky levné, které jsou nastaveny brambory, bešamelovou omáčkou, tvarohem nebo taveným sýrem. Ale pro slavnostní příležitosti můžeme upravit pomazánky chuťově výjimečné (z kaviáru, šunky, uherského salámu, ovoce).

Podle chuti děláme pomazánky nejen slané, ale i sladkokyselé a někdy, zvláště pro děti, pomazánky sladké s přídavkem ovoce nebo syrové zeleniny.

V zimě k čaji podáváme pomazánky vlažné nebo na teplých topinkách. V létě naopak chléb nebo housku zaměníme za suchar, sušenku, list salátu, aby celek byl co nejméně sytivý. V létě pomazánky dobře vychladíme.

Důležitá je i konzistence pomazánek. Máme druhy velmi husté, ale jemné (paštiky) nebo naopak s hrubšími kousky sekaných potravin (prejty), ale i řídké pomazánky s majonézou.

Snažíme se, aby kombinace potravin v pomazánkách zaručovala nejen chutnost pokrmu, ale i biologickou hodnotu. Z toho důvodu přidáváme do pomazánek jemně mletou syrovou zeleninu, čerstvou rajskou a citrónovou šťávu, zelené koření (pažitku, petržel). Do řady pomazánek můžeme přidat i hodnotný přídavek sušeného droždí Tebi nebo Nervita, obsahující vitamín B.

Pomazánky podáváme už namazané na chlebu, v housce, na topince. Jiná možnost je podávat pomazánky na miskách nebo v mušlích a k nim pečivo v košíčku. Nejen v rodině, ale i hosté se takto obsluhují sami a hostitelka může posedět s nimi u stolu; ani předpříprava nedá mnoho práce.

Výhodou pomazánek je, že v chladných dnech, nebo máme-li chladničku, si pomazánku k večeři nebo pro hosty můžeme udělat ráno nebo i den předem.

Rady

- Tuk má mít před roztíráním do pomazánky pokojovou teplotu 20–22 °C. Tak se snadno s ostatními potravinami roztírá a spojí.
- Nechceme-li pomazánku příliš tučnou, nastavujeme tuk uvařenou kaší z mouky a z mléka nebo bílou omáčkou (bešamelem).
- Máslo můžeme v pomazánce nahradit majonézou, která zjemní chuť každé pomazánky.
- Kořeněná pomazánka vzbuzuje žízeň. Je proto správné podat s pomazánkou hned i vhodný nápoj – čaj, pivo, limonádu.
- Jemnost pomazánek docilujeme umletím potravin na masovém strojku, na masořezce robota nebo v mixéru. Vložky do masořezky volíme podle toho, chceme-li mít pomazánku hodně jemnou nebo naopak hrubší.
- Nemíchejme výrazné chuti dohromady, ale dbejme, aby u každé pomazánky vynikla jedna hlavní příchuť (sardel, parmazán, hořčice).
- Opékané topinky s pomazánkou musíme podat čerstvě připravené a ještě vlažné. Jinak ztrácejí na křehkosti a jsou houževnaté.
- Používáme-li na chlebíčky starší veky nebo housky, můžeme je dát na plech pokapaný vodou na chvíli do trouby rozpéct. Hned je podáme – jsou křehké jako čerstvé.
- Sýr nesmíme nikdy dohněda opražit – hořkne.
- Příliš tučná pomazánka není oblíbena. Tukové pomazánky proto nemažeme ve zbytečně silné vrstvě na housky.
- Rychle připravená pomazánka z potravin, které máme doma, je východiskem z nouze, nevíme-li honem co k večeři.
- Na výlet vezmeme s sebou tenké krajíčky chleba nebo housky slepované chutnými pomazánkami. Je to výhodnější než pečená nebo smažená masa. Mezi plátky chleba můžeme přidat kousek okurky, rajčete, list salátu apod.

Masitá pomazánka teplá

20 dkg vařeného uzeného masa nebo šunkový salám, 5 dkg másla, 1 cibule, 2 žloutky, špetka pepře, sůl, 1 lžička zelené petržele, několik lžic mléka, 1 lžička strouhané housky.

Jemně nakrájenou cibuli dáme na kastrolek na máslo zrůžovět. Pak přidáme nadrobno usekané maso, vmícháme žloutky rozkverlané v troše mléka, sůl, pepř, sekanou zelenou petržel a chvíli smažíme. Není-li pomazánka dost hustá, přidáme ještě prosátou strouhanou housku. Teplou pomazánku namažeme na rozpůlené žemle a dáme na chvíli do trouby ještě zapéci

Mozečková pomazánka

1 vepřový mozeček, 5 dkg másla, 1 sardel nebo trochu sardelové pasty, sůl, 1/2 cibule, zelená petržel, 1 vejce, podle potřeby strouhaná houska, citrónová šťáva.

Mozeček spaříme horkou vodou a odblaníme. Na kastrolu osmažíme jemně usekanou cibuli, přidáme mozeček, sůl, trochu sardelové pasty nebo utřené sardele a chvíli podusíme. Pak vmícháme vejce a sekanou zelenou petržel. Je-li směs řídká, přidáme trochu strouhané housky. Namažeme na plátky bílé veky a necháme v troubě chvíli prohřát. Podáváme teplé, zakapané citrónem.

Paštiková pomazánka

20 dkg paštikového salámu nebo paštiky, 1 cibule, 1 sladkokyselá okurka, sůl, 1 vejce, 5 dkg sádla.

Paštiku utřeme se sádlem, přidáme jemně usekanou cibuli, okurku a natvrdo vařené vejce. Podle chuti přisolíme. Můžeme mazat na malé tenké krajíčky chleba. Místo sádla můžeme použít dvě lžíce bešamelové omáčky nebo majonézy.

Pomazánka ze šunky, celeru a banánu

10 dkg šunky, 1/4 celeru, 2 banány, 1/4 cibule.

Šunku na masovém strojku jemně umeleme, přidáme syrový strouhaný celer, propasírované banány a jemně usekanou cibuli. Osolíme a mažeme na chleby namazané máslem a hořčicí.

Játrová domácí paštika

1/2 kg vepřových jater (nebo telecích), 1 cibule, 2 žemle, 2 vejce, 10 dkg slaniny, sůl, trochu paštikového koření (hřebíček, zázvor, nové koření, pepř, paprika, muškátový oříšek, bobkový list, tymián, majoránka), které se dostane už smíchané a mleté, sádlo na vymazání formy.

Játra a polovinu slaniny umeleme na masovém strojku, rovněž žemle, které napřed namočíme do vody a pak vymačkáme. Do směsi přidáme na slanině osmaženou jemně sekanou cibuli, trochu paštikového koření, sůl. Dobře umícháme, nejlépe metlou na sníh, a smícháme s vejci. Patentní zavařovací sklenici nebo paštikovou formu vymažeme sádlem, napěchujeme do ní připravenou směs, zapneme víčko a postavíme do nádoby s vodou. Ve vodní lázni vaříme pomalu a stejnoměrně hodinu. Prochladlou paštiku mažeme na housky nebo chléb.

Pomazánka z uherského salámu

10 dkg uherského salámu, 3 žloutky natvrdo vařené, 10 dkg másla, sůl, zelená petržel.

Žloutky utřeme s máslem, přidáme jemně umletý uherský salám, podle chuti sůl a usekanou zelenou petržel. Mažeme na plátky bílé veky.

Pomazánka z uzeného masa a celeru

20 dkg uzeného vařeného masa, 5 dkg celeru, 5 dkg majonézy, sůl, citrónová šťáva, špetka cukru.

Majonézu ochutíme solí, špetkou

cukru, citrónovou šťávou a vmícháme jemně umleté maso a jemně nastrouhaný syrový celer. Mažeme na houstičky.

Pomazánka ze syrového masa (tatarská)

20 dkg hovězího masa ze svíčkové, sůl, pepř, špetka sladké papriky, 1/2 cibule, 1 žloutek, citrón.

Maso jemně umeleme nebo naškrábeme, přidáme sůl, koření, žloutek a hmotu dobře našleháme. Podle potřeby přidáme i lžíci studené vody, aby směs byla hladká a dala se dobře mazat. Mažeme na malé chlebíčky ze žemlí, navrch zakapeme citrónem a posypeme jemně usekanou cibulí.

Pomazánka z chatky

1 konzerva chatky, 15 dkg hotové majonézy, 1/2 cibule, 1 citrón, sůl, cukr.

Maso zbavíme kůstek a jemně usekáme. Do hotové majonézy přidáme trochu šťávy z krabů, jemně usekanou cibuli, špetku soli a cukru, podle chuti citrónové šťávy a nakonec vmícháme jemně sekané maso z krabů. Mažeme na tenké plátky bílé veky a navrch zdobíme plátkem citrónu.

Pomazánka z trescích jater

1 konzerva trescích jater, sůl, 10 dkg másla, 1/2 cibule, 1 citrón. K nastavení: 1 šálek mléka, 2 dkg hrubé mouky (asi 1 lžíce), pažitka.

Z mléka a hrubé mouky uvaříme hustou kaši. Játra dobře utřeme s máslem a jemně sekanou cibulí, po částech vmícháme prochladlou kaši a dobře našleháme. Ochutíme citrónovou šťávou a sekanou pažitkou. Mažeme na chléb nebo topinky z bílé veky.

Pomazánka z ryby v oleji

1 konzerva ryby v oleji (sajra, sardinky a jiné), sůl, 1 menší cibule, 1 citrón, 1 tavený sýr nebo 10 dkg tvarohu, 5 až 10 dkg másla.

Rybu i s kostmi a olejem utřeme v misce, přidáme jemně usekanou cibuli, tvaroh (sýr) a máslo. Dobře utřeme, aby pomazánka byla hladká. Podle chuti osolíme a zakapeme citrónem. Mažeme na chléb nebo na žemle.

Pomazánka z uzených ryb

15 dkg uzených ryb (nebo uzenáče), 1 cibule, 10 dkg másla, trochu citrónové šťávy, případně špetka soli.

Vykostěnou rybu umeleme na masovém strojku. Máslo utřeme do pěny, přidáme rybu, jemně usekanou cibuli a trochu citrónové šťávy. Není-li ryba dosti slaná, přidáme ještě trochu soli.

Pomazánka z ryby v tomátě

1 konzerva ryby v tomátě, 1/2 cibule, šťáva z 1/2 citrónu, 2 vařené brambory, sůl.

Rybu i s omáčkou dobře rozmačkáme a utřeme, přidáme sekanou cibuli, dva vařené prolisované brambory, podle chuti sůl a citrónovou šťávu. Je-li pomazánka řídká, můžeme ji zahustit trochou jemné strouhané housky nebo ji nastavit kaší jako u předpisu na pomazánku z trescích jater (viz str. 104).

Pomazánka z vajec a sardelí

3 sardele (nebo sardelová pasta), 15 dkg másla, 3 vejce natvrdo vařená.

Vejce natvrdo uvařená rozkrojíme, žloutky vyndáme a utřeme s máslem a sardelemi. Namažeme na tenké bílé krajíčky a navrch posypeme usekaným vařeným bílkem.

Pomazánka z ančoviček (ostrá)

2 ruské rybičky (kyselé), 1/2 cibule, 10 dkg másla, sůl, bílý pepř, citrón.

Ryby vykostíme, jemně umeleme a přidáme do zpěněného másla. Vmícháme sekanou cibuli, sůl, trochu bílého pepře, popřípadě ještě trochu citrónové šťávy.

Lososová pomazánka

1 lososová konzerva (Salmon, Socra), 1 citrón, 10 dkg majonézy, špetka cukru, sůl.

Růžové plátky lososa umeleme nebo umixujeme na kaši. Pak přidáme majonézu, ochutíme solí, cukrem a citrónovou šťávou. Mažeme na chlebíčky nebo podáváme na malých talířcích se slaným rohlíkem.

Pomazánka z vařených vajec

4 vejce, 10 dkg másla, 1 červená paprika kapie, sůl, 1 lžička hořčice.

Vejce uvaříme natvrdo. Žloutky vyjmeme a utřeme s máslem, přidáme jemně usekanou papriku a vařené bílky, podle chuti sůl a hořčici. Touto pomazánkou mažeme chleby a zdobíme hlávkovým salátem.

Sýrová pomazánka

10 dkg sýra (ementál, rokfór, eidam, čedar apod.), 1 tavený sýr, 1 cibule, 1/3 lžičky kmínu, 10 dkg másla, sůl, zelená petržel. Na zdobení: ředkvičky, rajčata nebo červená paprika.

V misce utřeme máslo s taveným sýrem, přidáme nastrouhaný tvrdý sýr, strouhanou cibuli, kmín, sůl a sekanou zelenou petržel. Dobře promícháme a mažeme na housky nebo krajíce chleba. Zdobíme plátky ředkviček nebo rajčat a paprik.

Brynzová pomazánka se zeleninou

20 dkg brynzy, 5 dkg másla, sůl, 1 sladkokyselá okurka, 1 menší cibule, 2 až 3 rajčata, 1 zelená paprika, zelená petržel, sladká paprika

Všechnu zeleninu očistíme a velmi jemně usekáme. Máslo utřeme s brynzou, přidáme sekanou zeleninu, podle chuti sůl, špetku sladké papriky. Mažeme na plátky tmavého chleba a zdobíme ředkvičkami nebo plátky rajčete, listem zeleného salátu, plátkem syrové nové okurky.

Zapečené houstičky s celerem

1/2 bílé veky, 10 dkg ementálu nebo jiného tvrdého sýra, 1/2 celeru, 10 dkg másla, 1 citrón, sůl.

Plátky veky pomažeme máslem, posypeme hustě strouhaným sýrem a strouhaným syrovým celerem, zakapeme citrónem a v troubě prudce zapečeme. Nesmíme připálit!

Topinky z chleba se sýrem zapečené

8 krajíčků chleba, 8 dkg másla, 2 lžíce hořčice, 15 dkg sýra, sůl, pažitka.

Z másla, soli a hořčice utřeme pomazánku a potřeme jí krajíce chleba. Navrch posypeme hustě strouhaným sýrem a pažitkou a prudce zapečeme. Jindy můžeme ze sýra nakrájet tenké plátky, položit na chleba, navrch posypat pažitkou a zapéci. Podávají se horké k čaji nebo k pivu.

Třený rokfór s jablky

15 dkg rokfóru, 10 dkg másla, 1 jablko, špetka soli

Jemně nastrouhaný rokfór utřeme dobře s máslem a s jedním strouhaným jablkem a podle chuti přisolíme. Mažeme na bílé chlebíčky.

Pomazánka ze šlehačky slaná

1/4 l šlehačky, trochu sardelové pasty, slané sušenky.

Do tuhé ušlehané smetany (viz str. 208) vmícháme trochu sardelové pasty. Dvě a dvě slané sušenky slepujeme touto šlehačkou a podáváme k čaji.

Pomazánka z leča se salámem

10 dkg salámu, 3 rajčata, 2 zelené papriky, 2 vejce, 1 cibule, 5 dkg másla, sůl.

Na másle dusíme jemně pokrájenou cibuli, přidáme na drobné nudle nakrájené papriky a nakonec plátky rajčat. Když je zelenina měkká, přidáme mletý salám a nakonec vmícháme vejce. Smažíme tak dlouho, až je pomazánka hodně hustá. Mažeme na poloviny žemlí a podáváme teplé.

Majonézová pomazánka se syrovou zeleninou

10 dkg majonézy, 10 dkg šunky, 5 dkg zeleniny (rajčata, hrášek, jemně usekaný květák apod.), citrónová šťáva, sůl, cukr.

Zeleninu očistíme, jemně usekáme a vmícháme s usekanou šunkou do husté majonézy. Pomazánku ochutíme citrónovou šťávou, solí, případně i špetkou cukru. Mažeme na plátky bílé veky.

Pomazánka z droždí a vajec

4 vejce, 5 dkg másla, 10 dkg droždí, 1/2 cibule, 1/8 l mléka, 1 lžička pažitky, trochu strouhané housky, sůl.

Na másle zpěníme usekanou cibuli, přidáme droždí, nemícháme. Z droždí se udělá škraloup, který začne na okrajích hnědnout a voní. Zalijeme vše mlékem a umícháme hladký krém, do kterého vmícháme sůl, vejce, pažitku, a je-li pomazánka řídká, ještě trochu strouhané housky. Mažeme na chléb.

Medové máslo

15 dkg másla, 10 dkg medu, trochu citrónové šťávy.

Máslo utřeme s medem a citrónovou šťávou. Je to velmi zdravá pomazánka na chléb, hlavně pro děti.

Tvarohová pomazánka s kečupem

30 dkg tvarohu, 1 krabička rajského protlaku, trochu cukru, sůl, citrónová šťáva.

Měkký tvaroh našleháme ručně nebo v mixéru s rajským protlakem, ochutíme solí, cukrem a trochou citrónové šťávy. Podáváme na chlebu s plátky syrového rajčete.

Tvarohová pomazánka sladká

30 dkg tvarohu, 1 malinový protlak, trochu cukru.

Jemný tvaroh utřeme s malinovým protlakem nebo čerstvým prolisovaným ovocem a podle chuti přisladíme. Dětem mažeme na rohlíky nebo sušenky.

Tvarohová pomazánka s ořechy a rozinkami

30 dkg tvarohu, 5 dkg rozinek, 10 dkg ořechů, 2 žloutky, ze 2 bílků sníh, 5 dkg cukru.

Cukr třeme se žloutky do pěny, přidáme prolisovaný tvaroh, rozinky, usekané ořechy a nakonec pevný sníh. Podáváme na talířku se sušenkami.

Tosty se sýrem

1 lžíce másla, 1 sklenka piva, 1 lžíce hořčice, 12 dkg strouhaného sýra (čedar, ementál), 1 vejce, 1/2 lžičky hladké mouky nebo škrobové moučky, 8 plátků bílé veky, sůl.

Máslo, pivo, hořčici a sýr rozpustíme v pánvičce, přimícháme vejce, sůl, v troše piva umíchanou mouku a mícháme, až směs zhoustne. Opečené plátky veky namáčíme do této pomazánky nebo ji namažeme na plátky a teplé podáváme.

Fondue (fondy)

15 dkg tvrdého sýra, 1 sklenka bílého vína, 1 lžička škrobové moučky, špetka pepře a soli, trochu muškátového oříšku, chleba nakrájený na kostky, 1 stroužek česneku.

Nádobu vytřeme česnekem, vlijeme víno a zahříváme. Přidáme po částech strouhaný nebo na drobno nakrájený sýr a mícháme. Když se rozpustí, zahustíme škrobovou moučkou a povaříme. Ochutíme solí, špetkou pepře, popřípadě muškátového oříšku a neseme na stůl. Do teplé omáčky namáčíme chléb.

Plněný chléb

1 veka chleba, 12 dkg másla, 4 žervé (nebo tvaroh), 2 vařené žloutky, sůl, trochu sladké papriky, sekaná zelená petržel, 3 listy bílé želatiny, 1 sladkokyselá okurka, 1/2 sklenky kapií, 2 vařené sekané bílky, 12 dkg uzeného jazyka nebo masa, 10 dkg nakrájeného sýra, 10 dkg salámu.

Připravujeme den předem. Chléb vydlabeme. Máslo utřeme se solí, žloutky a žervé, přidáme rozpuštěnou želatinu a pak všechny na drobné kostky nakrájené potraviny. Směsí naplníme chléb a uložíme v chladnu. Příští den krájíme na krajíčky.

Na průdušky:

mléko s medem horké

Cibuli i se slupkou omýt, uvařit, scedit, dát med a fenykl.

Dáváme přednost ovocným dezertům a moučníkům

Naší české kuchyni se právem vytýká, že má přemíru moučných jídel, příkrmů a sladkých moučníků. Důsledkem toho je nejen řada tlustých dospělých, ale i otylých dětí a mládeže. Zdravotnická osvěta zahájila proto boj proti přemíře knedlíků a moučných jídel, proti přeslazeným moučníkům a tučným krémům a propaguje podávání ovoce nebo lehkých dezertů s ovocem a netučných moučníků.

Hlavní jídlo, přesnídávku nebo lehkou večeři dobře doplní ovoce ve spojení s vaječným těstem, ovoce s mléčnými výrobky nebo ovoce podávané jako salát, rychlý kompot, pěna, krém, koktail.

V této kapitole chceme ukázat, jak lze upravit z ovoce rychlé sladké zákusky nejen pro běžné příležitosti, ale i pro slavnostní stůl.

Přednost dáváme čerstvému ovoci. Ale mimo sklizeň dobře využijeme i ovoce zmrazené, ovocné kompoty, protlaky, šťávy nebo ovoce sušené. Na našem trhu je mnoho dobrých ovocných polotovarů, jako je například zmrazené ovoce, pribinka apod.

Výběr a příjem potravy nemůžeme dnes řídit jen podle svých zvyklostí a chuti, ale naopak musíme se řídit radami, které nám dává věda o výživě. A jednou z nejdůležitějších pokynů vědy je zvyšovat spotřebu čerstvého ovoce a zeleniny, aby se našemu organismu dostalo rovnoměrně po celý rok dostatek vitamínů a nerostných látek.

Rady

- Ovoce se má jíst čerstvé, dobře vyzrálé. Nezralé je nevybarvené, příliš kyselé a nechutné, protože obsahuje mnoho tříslovin, které mohou působit i zažívací potíže.
- Ovoce se musí dobře omývat, protože na něm lpí zbytky postřikových látek a během sklizně, přepravy a prodeje v obchodech, při skladování v domácnostech může na něm ulpět nečistota i choroboplodné zárodky.
- Ovoce jíme s mírou – ne mnoho najednou. Nestrávené ovoce kvasí v žaludku. Pití tekutin na ovoce, zejména na tvrdé peckovité ovoce, způsobuje jeho bobtnání v žaludku a těžké zažívací potíže.
- Ovoce kupujeme pevné, zralé. Nezralé plody i po úpravě nedosahují té jakosti, jakou má ovoce přirozeně dozrálé.

• Abychom nemuseli ovoce příliš sladit a aby směsi ovoce nebo ovoce se zeleninou na salaty, kompoty a pomazánky měly harmonickou chuť, mísíme ovoce sladké s ovocem kyselejším, které má za to zase dostatek pektinů k rosolování.

• Čerstvé ovoce dlouho neskladujeme (výjimku tvoří jablka a hrušky skladované na zimu). Sníme je, dokud je čerstvé, protože skladováním ztrácí vůni, chuť a hlavně vitamínovou hodnotu.

• V zimě používáme s výhodou ovoce zmrazené. Přichází do obchodu prosypané cukrem, zalité cukrovým roztokem, jako protlak nebo jen suché plody zmrazené (švestky, meruňky). Po nákupu je udržujeme asi 24 hodin v chladničce, kde balíčky zvolna povolí a ovoce nepustí mnoho vody.

• Jednou rozmrazené ovoce nelze dát znovu zmrazit, ale musí se rychle spotřebovat.

• Zmrazené meruňky, broskve, hrušky po roztání rychle oxydují a ztrácejí barvu. Necháváme je rozmrazit v chladničce v původním obalu, po odstranění obalu je ihned zaléváme svařeným cukrem s vodou (chceme-li připravit kompot) nebo ještě teplým krémem (chceme-li je dát na moučník). Nebo je zakapeme citrónem.

Ananasový krém

1/8 l ananasové šťávy z kompotu, 3 g želatiny, 1/8 l šlehané smetany, 1 lžíce práškového cukru, 1 ananasová konzerva, 1 tabulka čokolády.

Želatinu rozpustíme v horké vodě a ananasové šťávě, dobře rozšleháme a necháme chladnout. Mezitím ušleháme smetanu, zašleháme do ní cukr a přikapeme šťávu zahuštěnou želatinou. Ananas nakrájíme na kousky, smícháme s krémem, dáme do hlubších sklenic nebo misek, ozdobíme kousky ananasu a necháme vychladit. Navrch postrouháme trochu čokolády.

Ananasový mléčný nápoj

1 konzerva ananasu, 1 litr mléka, kousek citrónové kůry, 5 dkg pražených oříšků.

Ananasový kompot dáme do skleněného džbánku nebo hluboké misky, zalijeme mlékem a přidáme jemně strouhanou citrónovou kůru a sekané pražené oříšky. Dáme vychladit nebo připojíme kostky ledu.

Podáváme jako osvěžující nápoj k moučníku nebo po obědě či ke svačině.

Angreštové flameri

40 dkg méně zralých angreštů, 1/2 l vody, 1/2 citrónu, 5 lžic cukru, špetička soli. 5 dkg krupice, 1 jablko, navrch 1/8 l šlehačky s 1 lžicí cukru, nebo na přelití šálek vanilkového krému.

Očištěný, nejedlých částí zbavený angrešt rozvaříme s vodou, citrónovou kůrou a cukrem a pak propasírujeme na hustou kaši. Přidáme sůl, krupici

a asi 10 minut vaříme dále, až získáme hustou kaši. Do kaše přidáme oloupané, na hrubo strouhané jablko, po případě několik zrnek jahod, malin nebo rybízu. Kaši naplníme do misek vypláchnutých studenou vodou a postavíme do chladničky. Před podáním flameri vyklopíme, ozdobíme šlehanou smetanou nebo přelijeme vanilkovým krémem.

Borůvky zapečené v těstě

1/2 l mléka, 25 dkg mouky, 2 lžíce sójové mouky, 4 vejce, špetka soli, 30 dkg borůvek, 3 lžíce cukru, 1/2 citrónu, 2 dkg tuku.

V mléce rozšleháme sůl, 1 lžíci cukru, sójovou mouku i hladkou pšeničnou mouku a do zahoustlého těsta vpravíme pevný sníh z bílků.

Hlubší mísu z ohnivzdorného skla vymažeme tukem, naplníme polovinou těsta. Na těsto dáme proslazené, přebrané borůvky a zakryjeme druhou polovinou těsta. Pečeme zvolna v dobře předehřáté troubě.

Nemáme-li možnost péci v troubě, upečeme na omeletní pánvi dvě omelety a mezi ně natřeme rozmíchané borůvky s cukrem.

Brusinková pěna s piškoty

1/4 l šlehané smetany, 6 lžic brusinkového kompotu nebo brusinkového želé, 2 lžíce strouhaného kokosu nebo pražených ovesných vloček s cukrem.

Ušleháme pevnou pěnu ze smetany, zašleháme postupně brusinkový kompot nebo želé a promícháme a navrch ozdobíme strouhaným kokosem nebo ovesnými vločkami, které předem pocukrujeme a na pánvi dozlatova opražíme. Pěnu dáme do sklenic nebo na hluboké misky vychladit.

Citrónová pěna ve sklenicích

3 vejce, 25 dkg cukru s vanilkou, 2 citróny, oplatky.

Žloutky utřeme s cukrem do pěny, přikapáváme citrónovou šťávu a přidáme i jemně ustrouhanou citrónovou kůru. Kotlík postavíme do vodní lázně a za stálého šlehání necháme pěnu zhoustnout. Pak ji odstavíme a hned ještě do teplé vmícháme pevný sníh z bílků. Plníme do sklenic, vpíchneme oplatku a hned podáváme.

Citrónový krém vařený

1/2 l vody, 2 žloutky, kůra a šťáva z 1 citrónu, 10 dkg cukru, 5 dkg másla, špetka soli, 4 dkg škrobové moučky. Na ozdobu 1/8 l smetany nebo sníh ze 2 bílků a 2 lžic cukru a trochu ovoce (maliny, brusinky, ananas, jahody nebo rybíz).

Vodu, sůl, cukr a žloutky dobře rozšleháme, pak vmícháme v troše studené vody rozmíchanou škrobovou moučku. Nemáme-li škrob, použijeme 1 balíček pudinkového

prášku s vanilkovou nebo mandlovou příchutí.

Hrnek s krémem postavíme na mírný oheň nebo do vodní lázně a za stálého šlehání necháme zhoustnout. Nalijeme do vypláchnutých hlubokých misek a povrch ozdobíme šlehanou smetanou, bílkovým sněhem a očištěným ovocem.

Čokoládový pudink krupicový

1 litr mléka, 15 dkg krupice, 17 dkg cukru, 10 dkg čokolády, 5 dkg sekaného kandovaného ovoce a hrozinek, 4 bílky, 1/2 citrónu, 1 krabička slazeného zmraženého protlaku z jahod nebo malin, v létě čerstvé ovoce prosypané cukrem.

Do mléka přidáme cukr, strouhanou citrónovou kůru a za šlehání postupně sypeme krupici. Uvaříme hustou kaši, kterou stáhneme z ohně a zamícháme do ní na kousky krájenou čokoládu a kandované ovoce s hrozinkami a lehce vmícháme sníh ze 4 bílků.

Směs dobře promícháme, naplníme do hlubokých, vodou vypláchnutých misek a dáme do chladničky ztuhnout. Z misek pudink vyklopíme, přelijeme ovocným protlakem nebo vanilkovým krémem. Výbornou zálivkou jsou zahradní jahody rozmačkané s cukrem a zředěné sladkou smetanou.

Jablka pečená s malinovým protlakem

6–8 středně velkých jablek, 1 zmražený malinový protlak (nebo protlak z čerstvých malin a cukru), 6–8 piškotů, 5 dkg másla, 1 citrón.

Jablka oloupáme, vykrojíme jádřince a vnitřek zakapeme citrónem. Piškoty rozmočíme v malinovém protlaku a naplníme je do vykrojeného otvoru v jablkách. Jablka potřeme rozpuštěným máslem, srovnáme na máslem vymazanou ohnivzdornou misku, trochu podlijeme vodou a pečeme v horké troubě. Pečená jablka můžeme také podávat s vanilkovým krémem nebo se šodó.

Jablková rýžová kaše

15 dkg rýže, 1/2 l vody, sůl, 1/2 kg jablek, 1/4 l vody, 4 lžíce cukru, 1/2 citrónu, 5 dkg sekaných oříšků, 1 lžíce cukru, 5 dkg másla.

Vodou propláchnutou rýži zalijeme studenou vodou, přidáme špetku soli a rýži vaříme, aniž bychom jí míchali. Jablka oloupeme, nakrájíme na plátky, zalijeme oslazenou vodou a přidáme kousek citrónové kůry a šťávu. Dusíme doměkka, pak je přidáme k rýži. Dáme na talíře, posypeme sekanými oříšky a cukrem a polijeme máslem.

Jablka smažená

1/2 kg jablek, na těsto: 1/8 l mléka, 2 vejce, špetka soli, 1/2 lžičky cukru, 6–8 dkg polohrubé mouky, na smažení 20 dkg stoprocentního tuku nebo oleje, cukr se skořicí.

Jablka oloupáme, vykrojíme jádřince a jablka nakrájíme napříč na tenčí kolečka. Namáčíme je v těstíčku a smažíme v dobře rozehřátém tuku po obou stranách. Pak je posypeme skořicovým cukrem a horké podáváme.

Jablečné bramborové smaženky

3 velká kyselá jablka, 50 dkg vařených strouhaných brambor, 2 vejce, špetka soli, citrónová kůra, asi 10 dkg hrubé mouky, 15 dkg tuku na smažení, 5 dkg práškového cukru se skořicí.

Vejce utřeme s cukrem a se špetkou soli, přidáme citrónovou kůru a strouhaná jablka, strouhané vařené brambory a podle potřeby hrubou mouku. Zaděláme těsto, ze kterého vykrajujeme malé placky a smažíme je po obou stranách. Horké cukrujeme skořicovým cukrem.

Jablková pěna

4 větší jablka, 4 bílky, 4–5 lžic cukru, 1/2 citrónu.

Z bílků ušleháme pevný sníh, do kterého postupně zašleháme cukr. Jablka oloupáme, strouháme a hned zakapeme citrónovou šťávou. Přidáme ještě jemně strouhanou citrónovou kůru a zašleháme do bílkové pěny. Podáváme vychlazené ve skleničcích.

Jablka s tvarohem

20 dkg měkkého tvarohu, 2 lžíce cukru, 1/2 citrónu, 2–3 lžíce mléka, 2 bílky, 3 jablka.

Měkký tvaroh prolisujeme sítem, promícháme dobře s cukrem a mlékem, přidáme jemně strouhanou citrónovou kůru a šťávu a nakonec strouhaná jablka a pevný sníh z bílků.

Pěnu navršíme do širokých skleniček nebo misek a na povrchu ozdobíme kápnutím malinové šťávy nebo postrouhanou čokoládou.

Jablka v krému

4–6 větších jablek, 1/8 l vody, 3 lžíce cukru, šťáva a kůra z 1 citrónu, 2 lžíce brusinkového nebo rybízového želé, 3 dkg ořechů. Krém na zalití: 1/2 l mléka, 1 balíček vanilkového cukru, 3 lžíce cukru, 1 a 1/2 dkg škrobové moučky, 1 žloutek.

Jablka oloupáme, vykrojíme jádřince a uvnitř i napovrchu je zakapeme citrónem. Podlijeme je vodou s cukrem, přidáme strouhanou citrónovou kůru a zbytek citrónové šťávy a podusíme je doměkka. Otvor po jádřinci vyplníme červeným rosolem. Jablka narovnáme na plochou mísu nebo přímo na talířky, povrch posypeme sekanými ořechy a přelijeme je krémem.

Krém připravíme povařením mléka s cukrem, vanilkou a škrobovou moučkou za stálého šlehání. Když krém zhoustne, odstavíme a vmícháme syrový žloutek.

Jablková žemlovka slavnostní

1 bílá veka, 1 kg jablek, 5 dkg hrozinek, 10 dkg oříšků, 1 zmražený meruňkový protlak nebo meruň-

ková marmeláda, podle chuti cukr, sklenka bílého vína, 1 šálek sladké smetany, 2 žloutky, 10 dkg másla a ze 2 bílků sníh.

Z veky nakrájíme plátky asi 1 cm tlusté. Před tím můžeme tmavší kůrku ostrouhat nebo odkrojit. Ohnivzdorný pekáček vymažeme máslem, vyložíme na dně i po stranách plátky žemlí, které předem vlhčíme mlékem nebo smetanou.

Jablka oloupáme, jádřinec vykrojíme, nakrouháme je na plátky a dusíme s cukrem a vínem. Plátky housek v pekáčku natřeme meruňkovým protlakem nebo marmeládou, na to dáme dušená jablka, která sypeme sekanými oříšky a hrozinkami. Na to zase vrstvu housek a to opakujeme, až housky i jablka spotřebujeme.

Vrchní vrstvu tvoří housky. Ty pokropíme mlékem a tukem a pečeme v troubě. Mezi pečením zalijeme žemlovku mlékem, ve kterém rozmícháme žloutky. Po upečení pokryjeme povrch oslazeným sněhem z bílků. Žemlovku necháme ještě zapéci, až sníh zrůžoví. Prochladlou krájíme na řezy.

Piškotový moučník s jahodovým krémem

1 piškotový chlebíček (můžeme koupit hotový), 30 dkg jahod nebo přebraných malin. Krém: 1/2 l mléka, 8 dkg cukru, 5 dkg mouky, 2 žloutky, kůra z 1 citrónu, zrnko soli.

Žloutky utřeme s cukrem do pěny, přidáváme postupně mouku a zrnko soli. A nyní po částech přiléváme a šleháme s mlékem. Pro chuť přidáme kousek tence skrojené citrónové kůry. Nádobu s krémem dáme do vodní lázně a šleháme. Když krém počíná houstnout, nádobu odstavíme z ohně, vyšleháme krém a znovu jej dáme prohřát. Docílíme toho, že krém houstne a je hladký, aniž se vařil a žloutky se srazily. Hustý krém pak šleháme do vychladnutí.

Do hustého vychladlého krému přidáme očištěné, na kousky krájené jahody. Piškotový chlebíček nakrájíme na plátky a spojujeme vysokou vrstvou krému, nebo je krémem přelijeme. Moučník necháme dobře vychladit a povrch zdobíme kousky jahod.

Jahodová pěna zapečená

25 dkg zralých lesních jahod, 20 dkg cukru, 4 bílky, 1/8 l šlehané smetany, 3 dkg másla.

Přebrané očištěné jahody propasírujeme sítem na kaši a smícháme s více než polovinou cukru. Z bílků ušleháme pevný sníh, do něho zašleháme zbylý cukr, a když je pěna pevná, přidáme po částech prolisované jahody. Pěnu naplníme do dobře vymazané misky, vysypané cukrem a zvolna pečeme v mírně jen předehřáté troubě asi dvacet minut.

Povrch zdobíme šlehačkou a hned podáváme, jinak pěna spadne.

Jogurtový krém s ovocem

1 jogurt, 1/2 l mléka, 2 žloutky, 5 dkg cukru s vanilkou, 1/2 pudinkového prášku s mandlovou nebo kokosovou příchutí, 5 dkg ořechů, 1/2 kg ovoce (jahody, maliny, ananas, broskve nebo meruňky).

V mléce rozmícháme žloutky, pudinkový prášek a cukr a ve vodní lázni šleháme, až vznikne hustý pudink. Mícháme až prochladne, pak vešleháme po částech jogurt. Naplníme do vypláchnutých hlubokých misek. Krém proložíme ovocem, povrch ozdobíme sekanými ořechy a kousky čerstvého ovoce.

Krém ze žervé s ovocem

10 dkg másla, 10 dkg cukru, 2 žloutky, 1 menší vařený brambor, 10 dkg žervé sýra, 10 piškotů, 3 dkg kakaa, 2 dkg mandlí a 20 dkg ovoce, trochu vína nebo ovocné šťávy.

Máslo utřeme s osmi dekagramy cukru a jedním žloutkem a přidáme jeden vařený, prolisovaný brambor a kakao. Do misky dáme čtyři piškoty, pokapeme je vínem nebo ovocnou šťávou a na piškoty dáme máslový krém a celé ovoce. Mohou to být omyté jahody, maliny, čtvrtky pomerančů, odpeckované meruňky. Na to dáme další piškoty, které pokryjeme krémem. Žervé sýr utřeme s druhým žloutkem a dvěma dekagramy cukru a zakapeme rumem. Krém musí být dobře našlehaný, ale ne řídký. Moučník pokryjeme krémem, posázíme sekanými mandlemi a ovocem a dáme do chladničky vychladit.

Tvarohový krém s ovocem

1/2 kg měkkého tvarohu, 8 dkg másla, 2 žloutky, 15 dkg cukru, vanilka, 1/4 l šlehané smetany (viz mixér str. 208), 1/4 kg čerstvého ovoce (banány, brusinky, jahody, ananas apod.).

Tvaroh prolisujeme sítem. Cukr třeme s máslem a žloutky do pěny, přidáme prolisovaný tvaroh, vanilku a polovinu ušlehané smetany. Do mísy narovnáme ovoce, pokryjeme krémem a navrch dáme druhou polovinu šlehačky. Smetanu pokládeme drobným nebo na kousky krájeným ovocem.

Moka krém s ovocem

10 dkg másla, 10 dkg moučkového cukru, 1 celé vejce, 1/2 šálku silné černé kávy, 30 dkg ovoce, 20 dkg piškotů, 1/8 l šlehačky.

Máslo napěníme, postupně přidáváme cukr a pak vejce. Třeme asi dvacet minut do pěny a po kapkách přidáváme a zatíráme černou kávu.

Do misky dáme piškoty, pokládeme ovocem nebo přelijeme ovocným protlakem a nahoru navršíme krém. Moučník ozdobíme šlehačkou a kousky ovoce.

Ovoce v rosolu

1 kg ovoce (broskve, meruňky, ananas, jahody, pomeranče apod.), 1 l vody, 40 dkg cukru, 4 dkg želatiny, 3 dkg ořechů.

Vodu s cukrem svaříme a v ní postupně povaříme ovoce. Měkké druhy ovoce necháme jen krátce spařit, tvrdé ovoce podusíme. Ovoce odcedíme a dáme do hlubokých misek nebo do sklenice. Ozdobíme je kousky ořechů nebo mandlí.

Zbylou šťávu odpařujeme, až je jí necelý litr. Část roztoku necháme prochladnout, do něho rozstříháme na kousky želatinu a rozpustíme. Necháme asi 20 minut bobtnat, pak ji přilijeme do vroucí ovocné šťávy, prohřejeme a procedíme. Nevaříme. Pěnu sebereme. Chladnoucí roztok lijeme po lžících na ovoce v miskách. Po vychlazení můžeme rosol ozdobit šlehanou smetanou.

Ovocný rosol s mlékem

1 kg ještě nedozrálého angreštu, 30 dkg cukru, 1/2 citrónu, 3 dkg loupaných mandlí, 3/8 l mléka, 4 dkg želatiny, do rosolu zrnka rybízu, kousky meruněk nebo pomeranče.

Angrešt zbavíme nejedlých částí, rozvaříme s trochou vody a prolisujeme. Přidáme jemně ustrouhanou citrónovou kůru a šťávu, v trošce vody rozpuštěnou želatinu, mléko a loupané, na lístky krájené mandle. Roztok prohřejeme, horký nalijeme do hlubokých misek. Napřed ho nalijeme polovinu, necháme ztuhnout, pak ozdobíme ovocem a přelijeme druhou polovinou. Necháme dobře vychladit a podáváme s drobným pečivem.

Višňové smaženky

1 2 kg višní, 15 dkg cukru, 20 dkg strouhané housky, 5 dkg másla, 3 vejce, mouka a strouhaná houska na obalení. Na polití: 1/4 l mléka, 1/2 pudinkového prášku s vanilkovou příchutí, 4 kostky cukru, kousek citrónové kůry, olej na smažení.

Višně odpeckujeme a svaříme nahusto s cukrem. Přidáme bílou strouhanou housku osmaženou na másle a pro spojení 2 vejce. Vychlazené těsto formujeme na kuličky nebo ploché placičky, obalujeme je v mouce, vejci a strouhané housce a zprudka je smažíme na oleji. Podáváme je s vanilkovým krémem, připraveným z pudinkového prášku.

Nudle zapečené s ovocem

40 dkg tenkých polévkových nudlí, sůl, 5 dkg másla, 15 dkg ořechů, 30 dkg vypeckovaných višní nebo meruněk, 1/4 l vody, 10 dkg másla a 10 dkg medu.

Nudle uvaříme v dostatečném množství mírně osolené vody, ale ne docela doměkka. Odcedíme je a rozprostřeme na plochou mísu, kde je promícháme máslem. Necháme vychladnout. Ohnivzdornou misku vymažeme tukem, na dno dáme vrstvu nudlí, poklademe je na kousky nakrájeným ovocem a sekanými ořechy a zakryjeme druhou polovinou nudlí. Nudle krátce zapečeme, pak je zalijeme vodou, ve které jsme rozpustili máslo a med. Po zalití ještě deset minut dopékáme.

Mandlové palačinky s citrónem a jahodami

4 vejce, 10 dkg cukru, 12 dkg mouky, 2 dkg mandlí, 3 dkg másla, asi 1 šálek mléka, 4 kostky cukru, 1 citrón, lžička másla nebo oleje.

Celá vejce utřeme do pěny s cukrem, pak střídavě přidáváme a zašleháváme mléko a mouku. Nakonec přidáme čerstvé rozpuštěné máslo a loupané, jemně ustrouhané mandle. Na oleji pečeme tenké palačinky, které po upečení přehneme na polovinu nebo složíme jako šáteček.

Ozdobíme je jahodami a pokapeme omáčkou. Omáčku připravíme tak, že kostkový cukr otřeme na citrónové kůře, zalijeme ho vymačkanou šťávou, až se rozpustí. Pak přidáme práškový cukr utřený s máslem. Máslo s citrónovou šťávou našleháme a na každou upečenou palačinku dáme lžičku této omáčky. Palačinky můžeme ještě plnit ovocem.

Tvarohový nákyp s višněmi

4 vejce, 8 dkg másla, 12 dkg cukru, 50 dkg prolisovaného sladkého tvarohu, 15 dkg jemné krupice, 1/2 balíčku prášku do těsta, citrónová kůra, 1/2 kg višní, 5 dkg cukru na višně, 1/4 l smetany nebo jogurt.

Žloutky třeme s máslem a cukrem do pěny, přidáme prolisovaný tvaroh, prášek smíchaný s krupicí, kůru a nakonec pevný sníh z bílků.

Dáme do vymazané zapékací misky zvolna upéci, až má koláč zlatavou kůrku. Pak koláč zalijeme smetanou nebo jogurtem, ve kterém rozmícháme odpeckované, podušené višně s cukrem. Necháme prohřát, až se část mléka a šťávy vsákne.

Angreštový (reveňový) koláč

15 dkg hladké mouky, špetka soli, 8 dkg másla, 2 lžíce vody. Náplň: 50 dkg angreštu nebo reveně, 2 dkg škrobové moučky, cukr podle chuti (asi 15 dkg), 1/4 l šlehané smetany.

Na vál prosijeme mouku se solí, přidáme rozdrobený tuk a vodou zaděláme rychlé, křehké těsto. Necháme chvíli odpočinout, pak těstem vyložíme vymazanou dortovou formu, těsto na několika místech propíchneme a pečeme asi půl hodiny.

Očištěný angrešt nebo na kousky krájenou reveň dusíme s cukrem a trochou vody. Svaříme nahusto, propasírujeme a zahustíme škrobovou moučkou. Prochladlou kaši promícháme ušlehanou smetanou a navršíme na koláč.

Vhodné nápoje pro každou příležitost

Ve výživě člověka je důležitým nejen pokrm, ale i vhodný nápoj. Najít a doplnit každou jídelní sestavu vhodným nápojem vyžaduje už určitou zkušenost.

Nápoj je obvykle doplňkem jídla (snídaně, svačina, nápoj po obědě). Ale může být i základem dětské večeře, např. mléko. Nápoje k snídani i k svačinám střídáme, aby se neomrzely.

V létě nás má nápoj osvěžit a zahnat žízeň. Proto volíme nápoje nealkoholické, vychlazené, doplněné šťávami z ovoce. Naopak v zimě je při každém jídle vítán nápoj teplý, který zahřeje, jako je čaj, černá káva, ale i punč, grog apod.

Všeobecnou zásadou je, že se má pít až po jídle. Příliš velké množství tekutiny, které zaplní žaludek, zahání chuť na další pokrm. To se projevuje hlavně u dětí. Dětský organismus potřebuje poměrně více tekutiny, hlavně v horkých dnech, nebo když má dítě teplotu. Ovšem musíme znát míru a vědět, kdy pití u dětí je už nadměrné a zatěžuje trávicí a vyměšovací ústrojí a často způsobuje i nechutenství.

Nápoje podáváme přírodní (vodu, minerálky) nebo míšené (limonády, čaje). Zbytečně je nepřeslazujeme, žízeň zahání vždy lépe nápoj málo sladký a vlahý. Dětem nepodáváme alkoholické nápoje vůbec. U mladistvých se snažíme jejich zájem o míšené nápoje převést na osvěžující nápoje s ovocem, bez alkoholu.

Nedobrým zvykem je nadměrné pití černé kávy. Je to rychlé pohoštění, a obejde-li host dvě rodiny nebo několik známých, vypije za den mnoho hrnečků kávy. Možná, že by vzal zavděk raději sklenicí dobré pitné vody nebo minerálky. Kávu neděláme zbytečně silnou a přidáváme do ní smetanu nebo trochu mléka.

K výrobě chutných ovocných nápojů nám pomáhají sterilované ovocné šťávy, mošty, sirupy, pribinky. Mošty a pribinky jsou trochu zakalené, protože to je lisované ovoce bez filtrování, takže nápoj obsahuje výživné látky povahy bílkovinné, které jsou lehce stravitelné a zdravé. Zahuštěné ovocné šťávy mícháme s vodou v poměru 1 : 5.

V horkých dnech, abychom uhradili úbytek nerostných látek z těla vzniklý pocením, můžeme si některý nápoj – jako minerálku, sodovku – trochu přisolit.

Nejzdravějším nápojem je mléko. Ale protože má nevýraznou chuť, jeho stálé pití se omrzí. Mícháme ho proto s ovocnými šťávami, málo přisladíme. Mléko s ovocem se také lépe tráví. Působením kyselin v ovoci se mléko v žaludku srazí v jemné vločky, které se pak snadněji tráví. Proto je také lehčeji stravitelné kyselé mléko a jogurt, které také používáme na osvěžující nápoje.

Rady

- Vodu na čaj a kávu jen uvedeme do varu, ale dlouho nepřevařujeme.
- Šlehaný nápoj z mléka a ovoce se dobře napění a pak ho hned podáváme, jinak pěna opadne.
- Nápoje se syrovým ovocem nenecháváme dlouho stát, neboť tím přicházíme o cenné vitamíny, které se ničí okysličováním.
- Do chlazených nápojů přidáváme malé kousky ledu z chladničky. Vychlazení nápoje urychlíme, když roztlučeme led v hmoždíři na menší kousky.
- Míšené nápoje připravíme nezakalené, použijeme-li místo práškového cukru cukrového sirupu, který si napřed svaříme a procedíme plátýnkem.
- K mléčným nápojům přidáváme dětem slámku nebo trubičku na pití. Mléko se má pít po malých doušcích. Hltavé pití má za následek, že se mléko v žaludku najednou srazí a působí malým dětem zažívací potíže.
- Na okraji sklenice s ovocnou limonádou můžeme připravit cukrovou ozdobu. Proužek u okraje sklenice potřeme vodou nebo citrónem, sklenici obrátíme a namočíme v jemném krystalovém cukru. Na vlhkém skle ulpí cukr a utvoří kruh.
- Osvěžující nápoj má být málo sladký a nakyslý. Téměř do každého nápoje můžeme přidat plátek citrónu.
- Káva se podává horká v nahřátých šálcích. Pro hosty je výhodné ji podat na stůl v pěkné termosce, aby si každý posloužil.
- Na čaj se lépe hodí širší a světlé šálky. Lépe v nich vyniká zlatavá barva čaje.
- Při šlehání mléka s citrónem se někdy stane, že se mléko srazí v jemné vločky, které jsou-li dobře našlehané, chutnají dobře.
- Vinnou sklenku bereme vždy za nožku, nikdy ne za okraj. Výjimku tvoří sklenice tulipánového tvaru s krátkou nožkou, tzv. „napoleonky" na koňak. Ty držíme oběma rukama v dlaních, tím je zahříváme, aby vynikla vůně nápoje.
- Bílé víno doléváme jen do dvou třetin sklenice, protože se má pít vychlazené a raději je častěji doléváme. Naproti tomu červené víno podáváme ve větších sklenicích naplněných až po okraj, má mít pokojovou teplotu.

Moka káva

7–10 g jemně mleté kávy na 1 moka šálek vody, kostkový cukr, smetana.

Odměříme do konvice nepřevařovanou vodu, a když začíná vřít, vsypeme odměřenou kávu. Jakmile vzkypí, stáhneme ji z ohně a za chvíli zase necháme vzkypět. Necháme ustát, přes husté sítko scedíme do nahřáté konvice, aby káva zůstala dlouho horká. Ke kávě podáváme sladkou smetanu v malé konvičce a kostkový cukr.

Turecká káva

7 g jemně mleté kávy na 1 malý kávový šálek, kostkový cukr.

Tureckou kávu vaříme v džezvě, tj. ve speciální kovové kuželové konvičce s užším hrdlem. Odměřenou kávu dáme do konvičky, zalijeme studenou vodou a zahříváme. Když se začne voda vařit a v hrdle se udělá z kávy pěna, odstavíme. Když pěna spadne, necháme ještě jednou vzejít var. Podáváme v konvičce na tácku.

Spařovaná káva

7–10 g kávy, 1 kávový šálek vody, kostkový cukr.

Do šálku dáme cukr a odměřenou kávu a zalijeme vařící vodou. Voda musí být čerstvě ohřátá, nikoli dlouho vařená nebo odstálá na plotně. Vody nalijeme na kávu nejprve jen trochu, aby káva zůstala u dna a neplavala na povrchu. Spařování je sice nejméně hospodárné vaření kávy, ale je nejjednodušší.

Překapávaná káva

Na 1 šálek vody 10 g kávy (nepříliš jemně mleté), kostkový cukr, smetana.

Pro překapávání kávy používáme dvojitou konvici porcelánovou nebo skleněnou, která má síto ve svrchní své části, na něž položíme ještě filtrační papírek a na ten dáme odváženou kávu. Pak ji proléváme po částech vařící vodou. Vodu si napřed také přesně odměříme. Spodní část konvice můžeme postavit do horké vody nebo na okraj plotny, aby prokapávaná káva nezchladla. Pro přípravu překapávané kávy se používá též skleněné nádobky, do níž káva překapává filtrem na ní postaveným. Podáváme s cukrem a smetanou.

Italská káva

10 g jemně mleté kávy, 1 šálek mléka, práškový cukr.

Do odměřeného studeného mléka vsypeme odměřené množství mleté kávy, necháme vzkypět a podáváme. Sladíme práškovým cukrem.

Vídeňská káva

7 g jemně mleté kávy, 1 sklenka vody, práškový cukr, 2 lžíce šlehačky.

Kávu uvaříme jako moka. Vlijeme ji do sklenice na kávu s nožkou nebo do šálku, navrch ozdobíme šlehačkou a podáváme s práškovým cukrem.

Přídavky do černé kávy

Špetka vanilkového cukru nebo trochu kakaového prášku nebo
špetka soli nebo
lžička zkaramelizovaného krystalového cukru nebo
polovina množství kávy silného čaje, nebo
jeden žloutek nebo
sklenka pálenky nebo likéru (kakaový, kávový).

Švédský čaj

1/4 l mléka, 1 lžička čaje, kostkový cukr.

Čaj dáme do konvice, zalijeme vařícím mlékem a necháme vyluhovat. Slijeme do nahřátých šálků, podle chuti přisladíme a podáváme.

Čaj s kávou

Na 1 šálek vody 1 lžička čaje, 5 g mleté kávy, práškový cukr.

V nahřátém šálku spaříme čaj i kávu a necháme chvíli stát. Pak hustým sítkem odcedíme a sladíme práškovým cukrem.

Šípkový čaj s citrónem

1/4 l vody, 1 lžička šípků, kostkový cukr, 1 lžíce citrónové šťávy.

Šípky rozdrtíme a v hrnku zalijeme vařící vodou. Povaříme asi 5 minut, odstavíme a necháme ještě chvíli vyluhovat. Procedíme cedníčkem z plastické hmoty do šálku, osladíme a okyselíme.

Heřmánkový čaj s medem

1/4 l vody, 2 lžičky heřmánku, 1 lžička medu, 1 lžička citrónové šťávy nebo ovocného sirupu.

Heřmánek zalijeme vařící vodou, přikryjeme pokličkou a necháme jen vzkypět. Pak odstavíme a chvíli necháme vyluhovat. Čaj procedíme hustým sítkem z plastické hmoty, ochutíme medem a citrónem.

Čaj z jablečných slupek

1/4 l vody, 10 dkg sušených slupek z jablek, 1 citrón, kostkový cukr, sklenka jablečného moštu.

Jablečné slupky zalijeme vařící vodou a povaříme asi 10 minut v zakryté nádobě. Přecedíme, přimícháme jablečný mošt, cukr a podle chuti citrónovou šťávu. Podáváme teplý.

Malcao

1/4 l mléka, 3 g Malcaa.

Ve vlažném mléku rozšleháme Malcao, dáme prohřát a horké podáváme. Malcao je už slazené, proto nepřidáváme cukr. Také nevaříme, protože bychom se ochuzovali o cenné živiny. Připravujeme-li Malcao pro více lidí, pak je nejprve umícháme v malém množství vlažného mléka na kašičku a tu přilijeme do horkého mléka. V létě podáváme Malcao chlazené, je to osvěžující nápoj.

Čokoláda slavnostní (pro dvě osoby)

Na 1/2 l mléka 5 dkg čokolády na vaření nebo hořké (bez příchuti), 1 žloutek, práškový cukr, 1/16 l šlehané smetany nebo 1 bílek.

Čokoládu nastrouháme nebo dáme do hrnku a zalijeme trochou teplého mléka. Když změkne a rozpustí se, přiléváme tuto směs do ostatního vařícího mléka a necháme přejít var. Když začne pěnit, zašleháme do čokolády jeden čerstvý žloutek. Hned vlijeme do vyšších šálků a navrch zdobíme čepicí ze šlehané smetany. Místo smetany můžeme také ušlehat bílek do pěny a upravit jako čepici na čokoládu. Podáváme s práškovým cukrem a každý si sladí podle chuti.

Citrónová limonáda z kůry

Kůra ze 2 citrónů, 3 dkg krystalového cukru, 1 lžička kyseliny citrónové, 1/4 l vody.

Kůru tence oloupeme, vložíme do porcelánového hrnku, prosypeme cukrem, přidáme kyselinu a zalijeme vařící vodou. Přikryjeme pokličkou a po vychladnutí necháme v chladničce do druhého dne. Pak šťávu procedíme, zředíme sodovkou a pijeme. Této šťávy můžeme udělat také větší množství, slít do vyvařené sodovkové láhve a uchovat kratší dobu v chladničce. Přidáváme ji také do jiných nápojů.

Americká limonáda s ovocem

1/2 l sodovky, 1 malinová Ovona, 1 citrón, trochu krystalového cukru nebo 1/2 šálku cukrového sirupu, 1/2 kg míchaného kompotu, kostky ledu z chladničky.

Do vysokých limonádových sklenic dáme do každé několik třešní, půlku meruňky, půl broskve, 1 švestku, 2 vinné bobule. Nebo přibližně stejné množství jiného ovoce podle toho, jaký kompot máme. Ve džbánu smícháme sodovku s ovocnou šťávou, s citrónovou šťávou a cukrem. Dobře promícháme nebo protřepeme a nalijeme na ovoce. Hned podáváme. Ke sklenici dáme také lžičku, aby každý mohl ovoce vyjíst. Není-li sodovka vychlazená, dáme k ovoci do sklenice kostku ledu z chladničky.

Limonáda z čerstvého ovoce

1/2 l sodovky, 1 citrón, 8 lžic vylisované šťávy z malin, z višní nebo rybízu, asi 8 dkg cukru (podle kyselosti ovoce).

Šťávu z citrónu smícháme s prolisovanou nebo mixovanou šťávou z ovoce, osladíme a doplníme vychlazenou sodovkou. Nalijeme hned do pohárků a podáváme.

Medová limonáda horká

1/4 l vody, 1 citrón, 2 lžíce medu.

Vylisovanou šťávu z citrónu zalijeme horkou vodou a přidáme med. Získáme tak chutný nápoj, který je lékem při nachlazení a v mrazivých dnech.

Karamelové mléko

10 dkg krystalového cukru, 1 šálek vody, 1/2 l mléka, 2 lžíce šlehačky.

Na čistou pánev dáme cukr, postříkáme vodou a zahříváme. Cukr se rozpustí, pak žloutne a je čirý. Opatrně přilijeme zbytek vody a míchajíce, vaříme tak dlouho, až se karamelizovaný cukr ve vodě rozpustí. Pak jej spojíme s mlékem, vlijeme do připravených sklenic a necháme vychladit. Každou sklenici zdobíme lžící šlehané smetany.

Kakaové mléko

3/4 l vody, 10 dkg sušeného mléka, 2 dkg kakaa, 1 lžička cukru s vanilkou.

V malém množství vody rozšleháme sušené mléko a kakao, pak je vlijeme do ostatní vody, povaříme a dobře metlou našleháme nebo napěníme v mixéru. Podle chuti přisladíme a podáváme v zimě jako teplý nápoj, v létě vychlazený.

Teplý vanilkový nápoj

1/2 l mléka, 2 dkg smetanového krému v prášku, 1 žloutek, 4 dkg cukru s vanilkou.

Prášek rozmícháme v troše mléka s cukrem a žloutkem a zašleháme do zbylého vařícího mléka. Našleháme metlou nebo v mixéru. Nápoj podáváme vlažný.

Jablečné mléko

2 jablka, 2 lžičky práškového cukru, 1/2 citrónu, 3/4 l mléka.

Jablka jemně nastrouháme nebo mixujeme, smícháme s cukrem a citrónovou šťávou. Pak přidáme za stálého míchání mléko. Hned podáváme.

Jahodové mléko

1/2 kg čerstvých jahod, 1 l mléka, 1 lžička práškového cukru.

Jahody rozmačkáme nebo umixujeme a našleháme s mlékem a cukrem. Můžeme přidat také trochu citrónové šťávy.

Banánové mléko

3 banány, 1 citrón, 1 lžička rumu, 1/2 l mléka, 1 lžička cukru.

Rozmačkáme banány s cukrem nebo je umixujeme. Přidáme citrónovou šťávu, rum a nakonec vychlazené mléko. Dobře vše promícháme.

Jogurt s medem

2 jogurty, 1 citrón, 3 lžíce medu, 3 jablka.

V mixéru šleháme jogurt s medem a oloupanými jablky, potom přidáme podle chuti citrónovou šťávu. Podáváme ve sklenkách.

Hořící punč

1/2 l vody, 2 lžičky čaje, 15 dkg cukru, 1/3 l rumu, 1 citrón.

Čaj spaříme vařící vodou a slijeme. Přidáme cukr a šťávu z citrónu. Citrón nakrájíme na kolečka, každému dáme

jedno do sklenice nebo do šálku, nalijeme naň rum a zapálíme. Hned neseme na stůl. Po podání uhasíme hořící rum jednoduše tím, že kolečko s citrónem vmícháme do čaje.

Ovocný punč teplý

1/2 l vody, 1/4 l čerstvé ovocné šťávy nebo pribinky, 10 dkg cukru, 1/2 citrónu, pro dospělé 1 lžička rumu.

Ovoce protlačíme sítem nebo rozmixujeme. Vodu zahříváme s cukrem, pěnu z cukru sebereme. Do horkého, cukrového sirupu přilijeme šťávu z ovoce a citrónovou šťávu. Podáváme horké. Před podáváním můžeme v zimě dospělým přidat lžičku rumu nebo koňaku.

Vaječný punč rychlý

4 kostky cukru, 2 citróny, 4 vejce, 4 sklenky brandy, na špičku nože skořice, 10 dkg práškového cukru, kousek čokolády.

Kostkami cukru otřeme kůru z citrónů, smícháme je se žloutky, s brandy a skořicí. Ve vodní lázni povaříme na krém, do kterého přidáme pevný sníh z bílků a cukru. Navrch zdobíme nastrouhanou čokoládou. Hned podáváme.

Jablečný střik

3 letní zelená jablka, 1 šálek vody, 5 dkg cukru (podle kyselosti ovoce), 1/4 l přírodního bílého vína.

Jablka nakrájíme na tenké plátky, zalijeme vařící vodou a necháme asi hodinu stát. Propasírujeme sítem, přidáme cukr a dolijeme vínem a vodou.

Slaný nápoj z rajčat

1/2 l šťávy z čerstvých rajčat nebo konzervované šťávy, 2 lžičky citrónové šťávy, 1 lžička worcesteru, sůl, špetka cukru, případně několik kapek rumu.

Vše smícháme a dobře protřepeme nebo našleháme a podáváme vychlazené.

Hovězí ledvinky: Ledvinky lépe nechat přes noc v mléce a propláchnout.
Rozkrojíme, tuk a žilky vyřízneme, omyjeme ~~vodou a sklenicí propláchnout~~ ~~Lepší je spařit horkou~~ potom ve vodě.
Nakrájíme a v kastrolu rozpustíme máslo, zpěníme cibulku s kmínem, přidáme ledvinky a pražíme 2 minuty, až zbělají, do zlatova, zaprášíme moukou, opepříme, podusíme, podlijeme vývarem, a před podáváním osolíme.

II. Pokrmy pro různé příležitosti

Knedlíky ze syrových a vařených brambor (chlupaté)

70 dkg syrových brambor
16 dkg vařených brambor
1 vejce, sůl, trochu pepř
a asi 2 dkg hrubé mouky
Vody trochu slít a pak vykrajovat
s lžíce středně veliké noky (knedlíky)
vkládají se do vroucí osolené vody.
Mastíme sádlem a škvarky,
cibulkou nebo mažeme zelím
Zkusit nejprve jeden knedlík a je-li potřeba přidat mouku

Bramborové placky a bramboráky

70 dkg syr. brambor a 16 dkg vařených
1 vejce, sůl 9 dkg hl. mouky
trošku česneku majoránky
nebo 10 dkg slaniny a kmínu.

[illegible] - [illegible]

5 dkg [illegible] mouky
[illegible] jemného krystalu
[illegible] do pečiva
[illegible]
[illegible]
[illegible] sníh ze 4 bílků

namíchat

Sirup - šťáva do vody

3 citronky nebo 3 malinové dropsy (bonbony v sáčku)

1/2 l vody

1 kg cukru

[illegible] citronové

[illegible]

v té vodě nejdříve bonbony nechat rozpustit

Jídlo jen pro jednoho

Je mnoho příležitostí, kdy připravujeme jídlo jen pro jednu osobu. Může to být na chatě, nebo si vaří osamělý obyvatel garsoniéry. Ale někdy i maminka nebo babička, která je doma, když ostatní se stravují mimo domov v závodních nebo školních jídelnách, si musí udělat něco k obědu. Zbude-li nám od oběda málo k večeři, jsme často nuceni pro jednu nebo více osob něco přidělat.

Vaříme-li malé množství jídla jen pro jednu osobu, předpokládáme, že použijeme pánve, nebo jedné nádoby – hrnce nebo kastrolu. Nevaříme proto jídla složitá, ale využíváme k přípravě takových jídel hodně polotovarů nebo hotových výrobků potravinářského průmyslu. Počítáme s tím, že uvařené jídlo vhodně doplníme zeleninou nebo salátem, abychom docílili náležité pestrosti a sytivosti. Je nutné, aby i toto jídlo „z jednoho hrnce" bylo dostatečně výživné.

Takové správně volené jídlo z kousku masa, ale i se zeleninou a vhodným příkrmem nám nahradí jídelníček o několika chodech. Někdy místo jedné uvaříme najednou dvě porce a tu druhou si necháme na druhý den, kdy ji jinak ochutíme nebo doplníme.

Jaké jsou správné sestavy jídla pro jednoho? Jsou to vydatné polévky, které se skládají nejen z masa nebo kousku uzeniny, ale z dostatečné dávky zeleniny. Sytivost polévek dodává zavářka nebo vložka, ale i přídavek brambor, luštěnin, ovesných vloček apod. Doplňujeme je i přídavkem mléka, žloutku apod., takže s chlebem nebo rohlíkem jsou vydatnou večeří.

Vařená masa se zeleninou, podaná s teplou nebo studenou omáčkou, jsou vydatným jídlem pro jednu osobu. Doplníme je jen pečivem nebo příkrmem. Stejně tak jsou chutná masa dušená v zelenině v jedné nádobě. Bývá to jedna porce masa, kterou předem rychle opečeme na pánvi a dáme k zelenině dusit. Tuto porci masa si můžeme také koupit už upečenou a k zelenině ji jen přidat a dodusit.

Také koupené houskové nebo bramborové knedlíky z obchodů s polotovary jsou základem syté a chutné večeře, proložíme-li je kouskem vařeného nebo dušeného masa a zeleninou a pak rychle zapečeme nebo osmažíme.

Stejně vítaným základem rychlé večeře jsou vařené brambory nebo dušená rýže, které dusíme s masem i zeleninou.

Nesmíme zapomínat na **vaječné pokrmy**, které můžeme kombinovat s vařenou zeleninou nebo je naopak zapékat v dušené zelenině apod.

Nápady na rychlé večeře pro jednoho najdete nejen v následujících předpisech, ale i v jiných kapitolách, jako je: „Co chystáme na omeletní pánvi", „Ze zbytků", „Z malého kousku masa" apod.

Rady

- Vaříme-li pro jednu osobu, dbáme, aby pánev, ohnivzdorná miska nebo pekáček byly úhledného tvaru a z dobrého materiálu. V takovém nádobí můžeme pokrm podat i na stůl, aniž bychom museli opečené nebo zapečené jídlo podávat na zvláštním talíři.
- Jídla pro jednoho podáváme obvykle s chlebem nebo s houskou, ale i se slaným pečivem (slané sýrové tyčky, věnečky apod.), které koupíme hotové. Právě tak dobrým doplňkem je sáček koupených bramborových lupínků. K obložení jídla použijeme i osmažených nebo opečených plátků rohlíků.
- Pro zpestření doplníme masité jídlo zeleninovou přílohou jako jsou plátky rajčat, okurek, ředkvičky, proužky paprik apod.
- Pokrmy dobře doplní i různé studené omáčky. Koupíme hotovou majonézu, tatarskou omáčku nebo máme v zásobě i majolku – majonézu, kterou můžeme promíchat se sekanou zelenou petrželí, jindy se strouhaným křenem, kečupem apod.
- Připravujeme-li jídlo z konzervy, nesmíme zapomínat na doplňky čerstvých potravin. Přidáváme salát ze syrových zelenin nebo dušenou zeleninu, sekané zelené natě, strouhaný sýr, čerstvá vejce apod.
- K zahušťování pokrmu pro jednoho nepoužíváme obyčejně jíšku, poněvadž zbytečně našpiníme nádobí a jíšku musíme dlouho provařovat. Polévky i jiná jídla zahustíme přídavkem očištěné zeleniny, brambor, zavařením rýže nebo těstovin.
- Zeleninu do polévek, omáček a k dušení přidáváme podle možností a sezóny. Střídáme ji tak, aby pokrm byl různobarevný. Nesmějí však převládat sladké druhy zeleniny, jídlo by bylo mdlé.
- Jak polévky, tak masa vařená nebo dušená se zeleninou jsou zdravým a sytivým pokrmem. Podáváme je s krajícem chleba nebo slaným pečivem. K polévkám můžeme v zimě podávat brambory vařené na loupačku, v létě nové brambory sypané solí a zelenou petrželí.
- Předpisy jsou vyčísleny pro jednu osobu, polévky, masa vařená a dušená v zelenině pro 2 osoby. Je lépe, když nám část takového složitějšího jídla zbude na druhý den, popřípadě pro velkého jedlíka je to dostačující jedna porce.



9. Osvěžující nápoje s ovocem: pomerančová limonáda, jahodové mléko s bílkovým sněhem, banánový jogurtový nápoj a vídeňská káva se šlehačkou a strouhanou čokoládou. (Viz předpisy).



10. Piškotový moučník zapečený se sněhem a višněmi. (Viz předpis.)

Bramborové knedlíky s vejci a sýrem

4–6 plátků bramborových knedlíků, 3 dkg tuku, 2 vejce, 5 dkg sýra na strouhání, sůl, pažitka nebo zelená petržel.

Knedlíky nakrájíme na kostky, osolíme a opečeme na tuku. Jakmile jsou opečené, přidáme natvrdo vařená, na kostky krájená vejce, strouhaný sýr a zelenou petržel. Podáváme horké s ohřátou uzeninou nebo k studené uzenině.

Jako doplněk se hodí hlávkový, rajský nebo okurkový salát.

Knedlíky opečené s uzeninou a vejci

4–6 plátků houskových knedlíků, 2 vejce, 10 dkg uzeniny (salám, vuřty, klobása, uzené maso), sůl, zelená petržel, 3 dkg másla.

Na másle opékáme na kostky nakrájené knedlíky, a když jsou ze všech stran opečené dozlatova, přidáme na kostičky nakrájenou uzeninu.

Vše zalijeme rozšlehanými vejci, která osolíme, případně opepříme. Navrch nasypeme sekanou petržel. Mícháme, až se vejce srazí.

Podáváme s hlávkovým nebo okurkovým salátem.

Knedlíky zapečené s masem a kečupem

4–6 plátků knedlíků, 10 dkg vařeného nebo pečeného masa (koupíme hotovou porci), 3 dkg másla, sůl, pepř, 2 vejce, pažitka, 2 lžíce kečupu.

Na másle opečeme drobně usekané maso, které opepříme a osolíme. Přidáme na plátky krájené knedlíky, a když se opečou, zalijeme vše rozšlehanými vejci.

Upečeme omeletu, kterou posypeme sekanou pažitkou, a když ji přesuneme na talíř, pokapeme kečupem.

Knedlíková omeleta se zeleninou a houbami

4 plátky houskových knedlíků, 2 vejce, 1 lžíce zeleného hrášku, 1 paprika, 2 rajčata, 10 dkg čerstvých hub, 3 dkg másla, sůl, drcený kmín, zelená petržel.

Houby nakrájíme na plátky, dusíme na polovině tuku zároveň s očištěnou, na proužky nakrájenou paprikou a kmínem. Když houby i zelenina změknou, přidáme hrášek a na čtvrtky krájená oloupaná rajčata.

Na druhé polovině tuku opečeme na kostky nakrájené knedlíky, přidáme dušenou zeleninu a vše zalijeme osolenými rozšlehanými vejci. Upečeme omeletu, kterou přesuneme z pánve na talíř a hustě posypeme zelenou petrželí.

Podáváme s chlebem nebo bramborem a salátem.

Bramborová polévka s hrachem a klobásou (dvě porce)

¾ l vody, 10 dkg kořenové zeleniny, 3 brambory, 1 lžíce hrachové moučky

(*nebo zbytek prolisovaného hrachu*), *10 dkg uzené klobásy, 3 dkg tuku, sůl, polévkové koření, zelená petržel.*

Očištěnou mrkev, celer a petržel nakrájíme na kostičky a osmažíme na tuku. Zalijeme vodou, přidáme v troše studené vody rozmíchanou hrachovou moučku a na kostky krájené brambory. Polévku osolíme, přidáme polévkové koření a vaříme, až zelenina změkne. Pak přidáme do polévky na kolečka krájenou uzeninu a nakonec drobně sekanou zelenou petržel.

Polévku podáváme s krajícem chleba jako samostatné syté jídlo. V zimě je to výborná večeře.

Polévka z hovězího masa se smetanou (2 porce)

1/2 l vody, 20 dkg hovězího masa, 1/2 menšího květáku, 1 mrkev, 1/2 kořenové petržele, 1/2 malé kapusty, 2 brambory, 1/4 l kyselého mléka, 1 vejce, 1 lžička polohrubé mouky, sůl, zelená petržel, polévkové koření.

Do osolené vody dáme vařit maso, nakrájené na 4 kousky. Když je maso skoro měkké, přidáme očištěnou, na větší kousky nakrájenou zeleninu a dovaříme s masem.

V kyselém mléce rozkverláme vejce a mouku a zavaříme za stálého šlehání do polévky. Polévku podle chuti dosolíme a upravíme polévkovým kořením. Musíme ji hned podávat, jinak by se kyselé mléko vyráželo.

Polévka z mletého masa a čerstvé zeleniny (2 porce)

3/4 l vody, 15 dkg mletého hovězího masa, 10 dkg kořenové zeleniny, kousek květáku nebo kapusty, 1 lžíce zeleného hrášku, 4 dkg másla, 4 dkg strouhaného sýra, sůl, pepř, zelená petržel.

Očištěnou zeleninu nakrájíme na kostky a osmažíme na másle. Zalijeme vodou, do které přidáme a v ní dobře rozšleháme mleté maso. Polévku vaříme asi dvacet minut, a když zelenina změkne, dosolíme ji a okořeníme.

Před podáním polévky nasypeme do ní strouhaný sýr a přidáme sekanou petržel. Podáváme ji s osmaženou houskou nebo opečenými topinkami z chleba.

Polévka z vepřové konzervy a fazolových lusků (2 porce)

3/4 l vody, 20 dkg masa z vepřové konzervy, 2 dkg tuku z konzervy a 2 dkg mouky, 1/4 kg fazolových lusků (čerstvých nebo z konzervy), sůl, 1/2 citrónu, 1/8 l husté kyselé smetany nebo jogurtu, 1 lžička sekaného kopru.

Fazolové lusky očistíme od vláken, nakrájíme na šikmé kousky a zalijeme vařící, osolenou vodou. Uvaříme je doměkka. Z tuku a mouky připravíme jíšku, zředíme ji vývarem ze zeleniny a šťávou z masa, rozšleháme a dobře povaříme. Do krémové polévky přidáme na kousky krájené maso, vařené fazolky, sůl a sekaný kopr. Polévku zakapeme citrónem a těsně než ji podáváme, přilijeme kyselou smetanu.

Je to sytá polévka, kterou podáváme s chlebem nebo s brambory uvařenými na loupačku.

Hovězí maso dušené v zelí (dvě porce)

25 dkg hovězího masa, 1/4 hlávky zelí (30 dkg), 5 dkg slaniny, 1 cibule, sůl, pepř, 1 lžička sekaného kopru nebo zelené petržele, 1/2 šálku kyselé smetany a 1 dkg mouky.

Hovězí maso uvaříme ve slané vodě, nebo použijeme zbylého masa z polévky. Zelí nakrouháme na nudličky, podusíme krátce v osolené vodě a odcedíme. Nakrájíme na kostky slaninu, na ní osmažíme drobně sekanou cibuli a na kostky krájené vařené maso. Podlijeme vývarem z masa, přidáme odcezené zelí, sůl. Dusíme, a když je zelí i maso měkké, přidáme sekaný kopr a mouku rozkverlanou v smetaně. Pokrm podusíme už jen krátce a podáváme s chlebem nebo vařenými brambory.

Hovězí vařené maso s kapustou a hořčicovou omáčkou (dvě porce)

25 dkg hovězího masa, 30 dkg kapusty, 3 dkg másla, 1 lžička hořčice, sůl, špetka cukru, 1/2 citrónu.

Maso zalijeme vroucí osolenou vodou a vaříme doměkka. Ještě než změkne, přidáme do vývaru očištěnou, na čtvrtky nakrájenou menší hlávku kapusty a povaříme ji 15 minut.

Polévku slijeme a podáme se zavářkou (nudle, krupice). Maso odcedíme, dáme na talíř, obložíme odcezenou kapustou a vše přelijeme omáčkou. Na omáčku rozpustíme máslo, přidáme cukr, sůl a hořčici. Pomalu mícháme, až se omáčka spojí, pak po kapkách přidáváme citrónovou šťávu. Nalijeme na maso a podáváme s chlebem.

Telecí vařené maso se zeleninovou majonézou (dvě porce)

25 dkg předního telecího masa (plec, krk), sůl, bobkový list, 10 dkg kořenové zeleniny, 1 lžíce zeleného hrášku, 1 jablko, 1 sladkokyselá okurka, 5 dkg majonézy, špetka cukru, ocet.

Očištěnou mrkev, celer a petržel uvaříme v celku s masem a bobkovým listem. Maso před vařením můžeme pevně stočit v malou roládu a převázat nití. Když je maso měkké, vyjmeme je a nakrájíme na plátky. Zeleninu nakrájíme na nudličky, přidáme na nudličky krájenou okurku, jablko a odcezený hrášek.

Zeleninu spojíme majonézou, kterou podle chuti osolíme, přikyselíme a osladíme. Na talířek dáme zeleninový salát, který obložíme plátky vařeného telecího masa. Podáváme se slaným pečivem.

Uzené vařené kolínko se zeleninou

1 malé uzené koleno, 3 papriky, 3 rajčata, 1 mrkev, 1 petržel, kousek

celeru, křetáku, 2 brambory, 1 lžíce oleje, sůl a zelená petržel.

Očištěné kolínko uvaříme doměkka. Můžeme koupit i kolínko vařené. Zeleninu nakrájíme na nudličky, brambory na kostky a květák rozebereme na růžičky. Všechnu zeleninu podusíme na oleji doměkka. Pak ji zalijeme vývarem z masa, přidáme sůl a dusíme, až docela změkne. K zelenině přidáme do polévky sekanou petržel. Maso nakrájíme na porce, podáváme s chlebem a hořčicí, polévku se zeleninou sníme zvlášť.

Uzené maso dušené v kapustě (dvě porce)

20 dkg uzeného vařeného masa (bůček nebo žebírka), 1/2 kapusty, sůl, 1 cibule, 3 dkg tuku a 3 dkg hladké mouky, 2 stroužky česneku, pepř.

Koupíme konsek uvařeného uzeného masa nebo bůčku. Kapustu nakrájíme nahrubo, podlijeme vroucí, osolenou vodou, povaříme a odcedíme. Drobně nakrájenou cibuli osmažíme na tuku, přidáme kapustu, podlijeme a dusíme doměkka. Pak ji lehce zaprášíme moukou, podlijeme a přidáme na větší kostky nakrájené maso. Chvíli dodusíme. Před podáváním vmícháme se solí utřený česnek. Podáváme s chlebem nebo brambory.

Vepřové plátky v kedlubnách (dvě porce)

20 dkg vepřového masa z plece nebo kýty, sůl, 3 dkg oleje, 4 mladé brukve, 2 dkg másla a 1 lžička hladké mouky.

Maso nakrájíme na dva plátky, které naklepeme a osolíme. Zprudka je opečeme na oleji po obou stranách. Brukve oloupáme, nakrájíme na plátky, trochu podlijeme vodou a dusíme. Když změknou, přidáme kousek másla, a když se šťáva vydusí, zaprášíme zeleninu moukou a trochu podlijeme.

Do brukví přidáme opečené maso a dusíme s nimi ještě chvíli. Podáváme s chlebem nebo brambory.

Vepřové kotlety v leču (dvě porce)

2 vepřové kotlety (po 10 dkg), 4 rajčata, 2 papriky, 1 cibule, 2 lžíce oleje, sůl, 1 stroužek česneku, 1/2 lžičky mouky.

Kotlety naklepeme, okraje nařízneme a osolíme. Po jedné straně je namočíme do mouky a pak na oleji po obou stranách zprudka opečeme.

Na zbylém tuku osmažíme na plátky krájenou cibuli a na nudličky krájené, očištěné papriky. Dusíme až zelenina změkne, pak přidáme ještě plátky rajčat a utřený česnek. Do leča dáme dodusit opečené kotlety. Je-li pokrm řídký, zaprášíme zeleninu ještě trochou mouky. Můžeme podat i s jinou zeleninou. Lečo s masem podáváme s chlebem.

Brambory pečené s anglickou slaninou

6 vařených brambor, 2 dkg oleje nebo másla, sůl, 2 stroužky česneku, 1/2 menší cibule, sekaná zelená petržel, 5 dkg anglické slaniny nebo tučného od šunky.

Uvařené brambory oloupáme a nakrájíme na kolečka a posolíme. Slaninu nakrájíme na kostky, dáme na ni osmažit nadrobno sekaný česnek, cibuli a zelenou petržel. Přidáme brambory a opékáme je za stálého potřásání pánví. Brambory podáváme s hlávkovým nebo rajským salátem, můžeme přidat i ohřátou nebo opečenou uzeninu.

Brambory zapečené s hráškem, sýrem a vejci

6 vařených brambor, 3 vejce, 5 dkg sýra, 3 lžíce zeleného hrášku, 3 dkg másla, 1/2 šálku mléka, trochu strouhané housky, zelená petržel, sůl.

Ohnivzdornou menší misku vymažeme tukem, vyložíme osolenými plátky brambor, které posypeme vařenými, sekanými vejci, strouhaným sýrem, zelenou petrželí a hráškem. Navrch dáme další vrstvu brambor.

Pokrm dáme s miskou do trouby zapéci, pak ho zalijeme mlékem, ve kterém rozšleháme vejce. Zapékáme, až na povrchu vznikne kůrka. Podáváme se salátem.

Bramborová nádivka pečená se zeleninou a masem

20 dkg vařených brambor, 10 dkg zeleniny (mrkev, celer, květák), 10 dkg čerstvých hub, 5 dkg salámu, sůl, pepř, zelená petržel, 2 vejce, 3 dkg másla, 1–2 lžíce strouhané housky.

Očištěnou zeleninu nastrouháme, přidáme očištěné, na plátky krájené houby a dusíme s polovinou tuku a solí. Uvařené brambory prolisujeme na kaši. Žloutky utřeme s máslem a solí, přidáme protlak z brambor, pepř, sekanou petržel a dušenou zeleninu i houby a na kostičky krájený salám. Vše spojíme pevným sněhem z bílků a podle potřeby zasypeme strouhanou houskou.

Ve větší nádobě rozpustíme tuk, vlijeme těsto a pečeme v troubě. Po upečení rozkrojíme na několik dílů. Podáváme se salátem.

Těstoviny zapečené s vejci a sýrem

10 dkg širších nudlí, 3 vejce, 5 dkg sýra, 1/2 šálku husté smetany, 1/2 lžičky mouky, 4 dkg másla, zelená petržel, sůl.

Uvařené osolené nudle odcedíme, promastíme tukem, promícháme dvěma natvrdo vařenými, na kostičky krájenými vejci a strouhaným sýrem. Ohnivzdornou misku vymažeme tukem, naplníme nudlemi a dáme zapéci. Jakmile povrch zrůžoví, přilijeme smetanu, ve které rozmícháme mouku a vejce. Dopečeme a podáváme se salátem.

Těstoviny zapečené s mletým masem a protlakem (dvě porce)

20 dkg mletého masa, 10 dkg těstovin (kolínka, spagety), 1/2 cibule,

2 lžíce oleje, 2 lžíce rajského protlaku, sůl, pepř, 2 vejce, 4 dkg strouhaného sýra, 2–3 lžíce strouhané housky.

Těstoviny uvaříme v osolené vodě a odcedíme. Na oleji smažíme drobně nakrájenou cibuli, přidáme mleté maso, sůl, pepř, a když se maso opeče, rajský protlak. Trochu podlijeme a dusíme, až je maso měkké.

Těstoviny dáme do vymazaného pekáčku nebo pánve, přelijeme masem s rajským protlakem a zalijeme rozšlehanými vejci se sýrem. Zapečeme v troubě a podáváme se salátem.

Těstoviny zapečené se zelím, vejci a masem

10 dkg malých flíčků, 10 dkg salámu nebo uzeného masa, 1/4 větší hlávky zelí, 3 dkg másla, sůl, pepř, 2 vejce.

Těstoviny uvaříme v osolené vodě a odcedíme. Zelí jemně nakrouháme a dusíme se solí a pepřem na másle až změkne a osmaží se dohněda.

Do zelí přidáme odcezené flíčky, na kostky krájené maso, přimícháme dva žloutky a přidáme pevný sníh z bílků. Směs naplníme do vymaštěné misky nebo pekáčku a zapečeme v troubě dozlatova. Podáváme se salátem.

Rýže s hovězím masem z konzervy

10 dkg rýže, sůl, 10 dkg masa z konzervy, 10 dkg zeleniny (celer, mrkev, hrášek), 1 cibule, zelená petržel, 4 dkg slaniny, 2 dkg hladké mouky, 1 lžíce oleje.

Rýži osmahneme na oleji, zalijeme horkou vodou, osolíme a dusíme. Když je napolo měkká, přidáme očištěnou, strouhanou zeleninu a nadrobno krájené maso a dodusíme. Slaninu nakrájíme na kostky, na ní osmažíme drobně sekanou cibuli, kterou pak zaprášíme moukou a podlijeme šťávou z konzervy. Povaříme.

Rýži vyklopíme namočenou naběračkou na talíř, posypeme petrželí a přelijeme zahuštěnou šťávou.

Rýže s květákem, hráškem a šunkou

10 dkg rýže, sůl, 1/2 květáku, 3 lžíce zeleného hrášku nebo zelené petržele, 10 dkg šunky, 1/8 l mléka, 1 žloutek, 3 dkg másla a 1 lžíce strouhaného sýra.

Rýži osmahneme na másle, osolíme a podlijeme šálkem horké vody. Dusíme doměkka. Pak přidáme vařený, na růžicky rozebraný květák, zelený hrášek a na kostky sekanou šunku. Rýži vložíme do vymazané pánve nebo misky a zapečeme. Před dopečením zalijeme rýži mlékem s rozmíchaným žloutkem a na povrchu hustě posypeme strouhaným sýrem. Dopečeme a podáváme se salátem.

Rýže se zeleninou a kečupem

10 dkg rýže, 1 menší květák, 1 mrkev, 1 lžíce zeleného hrášku, sekaná zelená petržel, 5 dkg tuku, sůl, 5 dkg strouhaného sýra, 1 malá konzerva rajského protlaku.

Rýži horkou vodou propláchneme, vložíme na rozpálený tuk, podlijeme horkou osolenou vodou a dusíme doměkka. Promícháme ji vařenou, na kostičky krájenou zeleninou, na drobno sekanou zelenou petrželí.

Naběračkou vyklopíme na talíř zeleninové rizoto, hustě posypeme strouhaným sýrem a přelijeme zředěným, přisoleným rajským protlakem.

Jídelníček bez masa

Správným zvykem, který je i zdravotně odůvodněn, je zařazovat do jídelníčku pokrmy bez masa. Ovšem musí to být takové pokrmy, které svou výživností maso dobře nahrazují, tj. ty, které obsahují živočišné plnohodnotné bílkoviny. Jsou to pokrmy z vajec, mléka, tvarohu, sýrů. Neznamená to tedy, že jídla v bezmasých dnech mají být chudá nebo obsahovat jen moučné jídlo a vodovou polévku.

Počítáme-li, že dospělý člověk středně těžce pracující má mít denně kolem 100 g bílkovin a že tyto bílkoviny musí z poloviny hradit bílkovinami živočišného původu, měl by sníst denně asi 10 dkg porci masa. Ale tuto porci masa může dobře nahradit 10 dkg měkkého tvarohu nebo 8 dkg ementálu, 7 dkg tvrdého tvarohu, $^3/_4$ l mléka, 2 vejci nebo 2 sklenkami jogurtu. Jistě nebudeme tuto náhradu masa připravovat jen z jedné potraviny, ale kombinacemi z nich zajistíme hodnotnou výživu.

Proto v bezmasých dnech podáváme mléčné polévky nebo do zeleninových polévek přidáváme mléko a sýr. Na saláty využíváme mléčné zálivky. Místo moučníku podáváme mléčné krémy, pudinky, pěny z tvarohu. Z vajec děláme samostatná jídla nebo je přidáváme do luštěninových nebo bramborových pokrmů.

Na následujících stránkách najdete řadu příkladů, jak sestavit jídelníček bez masa, a některé z těchto pokrmů najdete také v předpisech.

Rady

- V bezmasých dnech přidáváme do polévek mléko. Dáváme je až do polévky převařené, aby se nesrazilo.
- Polévky zhodnocujeme strouhaným sýrem, který sypeme až do podávané polévky. Nebo sýr vmícháme do těsta při přípravě vaječného kapání, nočků, sedliny, svítku apod.
- K zeleninám v bezmasých dnech podáváme příkrmy s vejci nebo s mlékem (omelety, krokety, lívance, palačinky).
- V bezmasých dnech nahradíme moučné pokrmy šlehaným tvarohem, ovocem, zavařeninou nebo kompotem.
- Neplnohodnotné bílkoviny luštěnin musíme doplnit vždy alespoň malým přídavkem mléka, které obsahuje živočišné plnohodnotné bílkoviny.

Příklady sestav jídel v bezmasých dnech

Polévka krupicová s vejcem,
bramborové opečenky (škubánkové těsto), okurkový salát,
tvarohová pěna s ovocem.

Polévka bramborová,
rajčata plněná vejci zapékaná v nudlích,
ovocná pěna.

Polévka z vaječné jíšky,
houbový svítek, hlávkový salát,
vanilkový pudink se šťávou.

Polévka rajská s kapáním,
zeleninové rizoto, okurka,
sušenky, čaj.

Polévka z masoxu s rýží,
vařené fazolové lusky s máslem a osmaženou strouhanou houskou,
višňový pudink se šťávou.

Polévka květáková,
nové brambory s hlávkovým salátem,
citrónový koláč.

Polévka sýrová cibulová,
koblížky s tvarohem a jogurtem.

Polévka pražená s nočky,
květák s hořčicovou omáčkou, brambory,
čokoládová omeleta.

Polévka špenátová,
vejce v koprové omáčce, knedlíky.

Polévka hrášková bílá,
květák vařený s máslem,
kakaový nákyp se šťávou.

Obědy nebo večeře bez polévky

Krupicové nočky se sýrem a s míchanou zeleninou,
kakaový koktail.

Špenátové rizolety smažené s hlávkovým salátem,
ovoce v krému.

Sýrová omeleta, zelný salát,
sušenky s vařenou čokoládou.

Hrachové karbanátky, bramborová kaše, hlávkový salát.

Nudle na slanině, zelený hrášek,
drobenkový koláč s ovocem nebo piškot zapečený s višněmi, šípkový čaj.

Bramborový guláš, zeleninový salát s majonézou,
piškotová omeleta.

Vařený pórek s máslem,
sladká piškotová omeleta s banánovým salátem s jablky.

Fazolový salát s majonézou, opečený salám, chléb.

Zelný salát s hrozny

1/2 kg červeného zelí, 4 lžíce oleje, 4 lžíce octa, 1 dkg kmínu, 4 kyselá jablka, 1 hrozen vína, 1 citrón, sůl, pepř, cukr.

Červené zelí jemně nakrouháme a dusíme s octem, kmínem a polovinou oleje s trochou vody skoro doměkka. Necháme prochladnout, dáme na mísu, do níž přidáme loupaná na tenké nudle nakrouhaná jablka a zrnka opraného vína. Promícháme

se solí a trochou cukru, okořeníme pepřem, okyselíme citrónovou šťávou a nakonec přidáme zbylý olej. Je to výborný salát nejen k pečenému masu, ale hodí se i k bramborovým opečenkám, smaženým nočkům, slaným plněným palačinkám apod.

Houbový svítek pečený

6 žemlí. 1 šálek vody, 1/2 kg čerstvých hub, sůl, kmín, 10 dkg másla, 3 vejce, 1/4 l mléka, zelená petržel, 1 citrón.

Housky roztrháme na kusy a namočíme do vody. Pak je vymačkáme, prosolíme, promícháme se sekanou zelenou petrželí a houbami, které jsme očištěné a nakrájené na plátky podusili na másle se solí a kmínem. Houby při dušení zakapeme citrónem. Houbovou směsí naplníme vymaštěnou ohnivzdornou misku, zalijeme mlékem, ve kterém rozmícháme vejce. Upečeme v troubě dozlatova. Podáváme se salátem. (V zimě možno použít čerstvé žampióny nebo houby sušené, které předem namočíme a pak podusíme.)

Plněná rajčata zapékaná v nudlích

25 dkg středně širokých nudlí, sůl, 3 dkg másla, 4 menší rajčata, 2 vejce, 1/2 jogurtu, trochu sardelové pasty, 1 dkg kaparů, 3 dkg másla.

Nudle uvaříme v osolené vodě skoro doměkka, odcedíme a promastíme. Rajčata omyjeme, seřízneme vršek a vydlabeme. Vydlabanou dřeň a vršky rajčat podusíme a prolisujeme na nudle. Do každého rajčete posadíme půlku napříč rozkrojeného uvařeného vejce. Po rozkrojení vyjmeme z vejce žloutek, utřeme s máslem, sardelovou pastou, jogurtem a sekanými kapary (místo nich okurkou). Uhněteme kuličky a vložíme je zpět do misky z bílku. Rajčata posadíme do nudlí, pokropíme máslem a zapečeme v troubě asi 15 minut. Je to chutné jídlo, velmi pěkně vypadající.

Krupicové noky pečené se sýrem

12 dkg krupice. 1/4 l mléka, 13 dkg másla. 10 dkg strouhaného sýra, 2 vejce, sůl.

Krupici nasypeme do vařícího se osoleného mléka a vaříme za stálého míchání na hladkou a hustou kaši, přidáme 5 dkg másla a polovinu strouhaného sýra. Odstavíme z plotny, mícháme a když těsto chladne, přidáme jedno vejce po druhém a dobře rozmícháme. Kaši naplníme do hlubší porcelánové mísy nebo hlubokého talíře na prst vysoko, povrch uhladíme omočenou lžící. Když těsto docela vychladne, vykrajujeme z něho menší nočky, které klademe do pekáčku, v němž jsme rozpustili máslo. Navrch nasypeme zbylý strouhaný sýr. Noky pečeme v mírně teplé troubě asi 35 minut dozlatova. Podáváme je k zelenině.

Zeleninové rizoto

10 dkg kapusty, 10 dkg brukve, 10 dkg mrkve, 10 dkg květáku, 5 dkg celeru, 5 dkg zeleného hrášku, 5 dkg čerstvých hub, 20 dkg rýže, 10 dkg strouhaného sýra, sůl, 10 dkg másla, trochu rajského kečupu.

Všechnu zeleninu i houby očistíme a drobně nakrájené podusíme na másle. Rýži propláchneme horkou vodou, odcedíme, dáme na kousek tuku osmahnout, pak podlijeme dvojnásobným množstvím vody se solí a dusíme doměkka. Dušenou rýži promícháme se zeleninou a každému vyklopíme naběračkou na talíř kopeček, jehož povrch ozdobíme strouhaným sýrem a pokapeme kečupem.

Višňový pudink z housek

4 žemle, 1/2 kg višní, 3 vejce, 12 dkg cukru, 1/2 l mléka, 5 dkg másla.

Žemle nakrájíme na plátky. Višně vypeckujeme a prosladíme. Pudinkovou formu dobře vymažeme máslem, vyložíme plátky žemlí, na které klademe vypeckované višně a znovu žemle. Vše zalijeme mlékem, do kterého přidáme rozšlehaná vejce a část cukru. Pudinkovou formu uzavřeme, vložíme do vodní lázně a pudink vaříme 3/4 hodiny. Pak jej opatrně vyklopíme, nakrájíme na řezy a podáváme pocukrovaný se šťávou nebo s vanilkovým krémem.

Koblihy s tvarohem a jogurtem (jemné)

30 dkg hrubé mouky, 20 dkg hladké mouky, špetka soli, 1/4 l mléka, 2 vejce, 4 dkg cukru, 5 dkg másla, 3 dkg droždí, z 1/2 citrónu kůra a šťáva, 25 dkg bílého tuku, trochu marmelády, 10 dkg tvarohu, 1 jogurt na zdobení.

Máslo rozemneme s trochou mouky, přidáme mléko, cukr, žloutky a rozdrobené kvasnice. Rozmícháme a necháme vykynout. Pak přidáme do mísy ostatní mouku, špetku soli, citrónovou kůru a šťávu a ze zbylých bílků sníh. Vypracujeme hladké těsto, vyválíme, vykrajujeme z něho menší koblihy a klademe je na pomoučenou utěrku. Druhou utěrkou je zakryjeme a necháme dobře vykynout. Rozpálíme tuk a koblihy na něm smažíme po obou stranách. Napřed je do tuku vložíme tou stranou, která byla na válе navrchu a zakryjeme poklicí. Když „naskočí" a vytvoří se bílý proužek, poklici sejmeme a koblihy opatrně lopatkou obrátíme. Nezakryté dosmažíme po druhé straně. Lopatkou je zase vybereme a koblihu ozdobíme marmeládou, tvarohem a pokapeme jogurtem.

Zeleninový salát s majonézou

1 menší salátová okurka, 4 rajčata, 2 zelené papriky, 2 jablka, 2 vejce, 1/2 cibule, 10 dkg majonézy, sůl, cukr, worcester, ocet.

Zeleninu očistíme, okurku oloupáme, vejce uvaříme natvrdo. Zeleninu, jablka a vejce nakrájíme na drobné kostky, vmícháme do majonézy. Majonézu napřed osolíme, přisladíme, okyselíme a vmícháme do ní kousek jemně ustrouhané cibule. Salát podáváme v miskách se lžičkou. Zdobíme

jej ještě zelenou petrželí nebo ozdobně nařezanými ředkvičkami.

Banánový salát s jablky a jogurtem

3 banány, 4 jablka, 10 dkg lískových oříšků, 1 jogurt, 3 dkg cukru, 1/2 citrónu, 1/8 l smetany.

Jablka oloupeme, nakrájíme na plátky, přidáme na plátky nakrájené banány a salát hned zakapeme citrónem, aby ovoce nezhnědlo. Jogurt podle chuti přisladíme, promícháme s praženými drobně nasekanými oříšky a přelijeme přes salát. Navrch můžeme ještě zdobit šlehanou smetanou.

Květák vařený s omáčkou „vinegret" a jogurtem

2 velké květáky, sůl. Na omáčku: 3 vejce, 10 dkg oleje, 2 lžíce octa, 4 lžíce vody, 1/2 menší cibule, 1 lžíce pažitky, 1 sladkokyselá okurka, 1 lžíce hořčice, 1 dkg cukru, sůl, proužek citrónové kůry, zelená petržel.

Vodu osladíme a osolíme, přidáme ocet. Tence skrojenou citrónovou kůru, pažitku, zelenou petržel, cibuli usekáme hodně drobně na prkénku širokým nožem. Hořčici třeme, postupně přidáváme olej a okyselenou a osolenou vodu. Dobře protřepeme, až se spojí, pak přidáme jemně usekané přísady a nakonec natvrdo vařená na drobné kostky usekaná vejce. Omáčku znovu protřepeme a každému nalijeme na talíř na půlku uvařeného květáku. Květák obložíme opečenými nebo osmaženými brambory.

Vejce vařená s koprovou omáčkou

4 vejce, 5 dkg másla, 5 dkg hladké mouky, 1 žloutek, 1/3 l mléka, 1/2 svazku kopru, 2 dkg cukru, 3 lžíce octa, 1 šálek hovězí polévky, sůl. (Nemáme-li polévku, dáme místo ní mléko.)

Kopr drobně usekáme a dáme s octem a trochou vody povařit. V mléce rozmícháme žloutek, mouku a sůl, přidáme máslo a na malém ohni šleháme hustý krém. Jakmile přejde var, přidáváme postupně okyselenou vodu s koprem a polévku. Omáčka musí být krémovitě zahoustlá. Vložíme do ní vařená oloupaná vejce a podáváme ji s novými brambory, s nudlemi nebo i s knedlíkem.

Špenátové rizolety

Palačinky: 1/8 l mléka, asi 10 dkg mouky, sůl, 2 vejce, 2 dkg tuku na pečení, 20 dkg zbylého dušeného špenátu, 3 lžíce mléka, 8 dkg strouhané housky, 10 dkg oleje.

V mléce rozšleháme vejce, sůl a mouku a z řídkého těsta upečeme na tuku osm tenkých palačinek. Rozprostřeme si je na vále, potřeme dušeným špenátem, stočíme a rozkrojíme na půlky. Každou obalíme v mouce, vejci rozšlehaném s mlékem a v prosáté strouhané housce. Smažíme je na oleji a podáváme s hlávkovým, okurkovým nebo rajským salátem.

Škubánkové smaženky k zelenině

1 kg brambor, sůl, 20 dkg hrubé mouky, 20 dkg oleje nebo sádla na smažení.

Oloupané brambory zalijeme vařící osolenou vodou a uvaříme je doměkka. Pak vodu slijeme, brambory rozšťoucháme a uděláme do nich obrácenou vařečkou několik otvorů, do kterých nasypeme hrubou mouku. Část vařící vody znovu přilijeme, hrnec dobře poklicí uzavřeme a dáme zpět na plotnu. Mouku necháme dobře propařit, pak hrnec z plotny sejmeme a těsto vypracujeme vařečkou. Když je těsto hladké a nelepí se, vyválíme šišku, krájíme z ní napříč kolečka, která rukou rozválíme na placky. Pečeme je dozlatova v dobře rozpáleném tuku. Podáváme se špenátem, mrkví, hráškem nebo jen s hlávkovým či rajským salátem. Těsto můžeme také koupit hotové jako polotovar.

Nudle na slanině

30 dkg jemných nudlí, sůl, 10 dkg slaniny nebo uzeného bůčku, 5 dkg strouhané housky. (Místo slaniny možno použít též máslo.)

Nudle uvaříme v dostatečném množství osolené vody skoro doměkka. Hned je odcedíme. Slaninu nebo bůček nakrájíme na drobné kostky, rozpustíme a osmažíme na tom strouhanou housku. Do tohoto základu vložíme odcezené nudle, protřepeme a podáváme. Chutnají jako příkrm k dušené zelenině nebo k salátu.

Kakaový nákyp se šťávou

3 vejce, 4 dkg másla, 7 dkg cukru, 3 dkg kakaa, 5 dkg hrubé mouky, 4 lžíce mléka, tuk na vymaštění pekáčku.

Máslo dobře utřeme do pěny se žloutky a cukrem a přidáme kakao rozetřené s mlékem na kaši. Nakonec vpravíme tuhý sníh z bílků. Bílků možno přidat i o jeden až dva více. Sníh zasypeme moukou. Pekáček nebo ohnivzdornou misku vyložíme pergamenovým papírem dobře pomaštěným a posypaným moukou. Do formy opatrně přesuneme těsto. Nákyp pečeme zvolna asi 30 minut, až se prst neboří. Nákyp rozkrojíme na čtyři porce, obložíme kompotem a přelijeme šťávou. Dobře se hodí i čerstvé rozmačkané ovoce (maliny, jahody) s cukrem a mlékem nebo i vanilkový krém.

Citrónový koláč

15 dkg hladké mouky, 5 dkg másla, 1 vejce. Na krém: 2 šálky mléka, 2 dkg škrobové moučky, 2 dkg másla, 10 dkg cukru, 2 citróny, 4 žloutky. Na ozdobu: sníh ze 4 bílků, 8 dkg cukru.

Na vále zpracujeme hladkou mouku

s rozdrobeným tukem a cukrem a vše spojíme jedním vejcem v křehké těsto. Rozválíme je na kulatou placku, dáme ji na pomaštěný, moukou posypaný obrácený kastrol. Povrch vidličkou propícháme. Koláč upečeme v dobře předtopené troubě dorůžova.

V mléce rozšleháme žloutky, cukr a škrobovou moučku, přidáme máslo a v páře šleháme hustý krém. Do krému přidáme po odstavení šťávu z vylisovaných citrónů a jemně ustrouhanou kůru. Když krém vychladne, naplníme jím misku z upečeného těsta a necháme v ní ztuhnout. Z bílků ušleháme pevný sníh, vešleháme cukr a navršíme na koláč. Dáme ještě na několik minut znovu do trouby osmahnout.

Hrachové karbanátky

1/2 kg zeleného hrachu, sůl, pepř, majoránka, 1 stroužek česneku, 3 vejce, 4 lžíce ovesných vloček, 1 cibule, 5 dkg slaniny, podle potřeby strouhané housky (asi 4 lžíce), 15 dkg oleje na smažení.

Hrách namočíme přes noc do studené vody. Druhý den vodu dolijeme a hrách uvaříme doměkka, aby se dal dobře prolisovat. Do protlaku přidáme na slanině osmaženou cibuli, vodou navlhčené ovesné vločky, sůl, koření, utřený česnek, dvě vejce a podle potřeby strouhanou housku. Rukou tvoříme menší ploché karbanátky a namáčíme je v rozšlehaném vejci a prosáté strouhané housce. Smažíme je na oleji a podáváme se zeleninou nebo s bramborovou kaší a okurkou.

Hlávkový salát s hořčičnou omáčkou

4 hlávky salátu, 1/8 l vody, 2 lžíce octa, 4 lžíce oleje, 1 lžička hořčice, sůl, 1 lžička pažitky, trochu cukru, pepř.

Hlávky salátu dobře opereme a nakrájíme na čtvrtky. Dáme je na mísu nebo přímo na hlubší talířky. V troše vody rozpustíme cukr a sůl, pak třeme v misce hořčici s olejem a přidáváme postupně osolenou a oslazenou vodu. Spojíme, okořeníme pepřem a lijeme na salát.

Sýrová omeleta

8 dkg tuku, 6 dkg mouky, 3/8 l mléka, 6 vajec, 15 dkg sýra, sůl, zelená petržel nebo pažitka.

Na rozpuštěném tuku osmažíme mouku, rozředíme ji mlékem, dobře rozšleháme a povaříme. Do bešamelové omáčky vmícháme sůl a jeden žloutek po druhém. Když je těsto hladké a vláčné, přidáme tuhý sníh z bílků.

Na vymazané omeletní pánvi upečeme dvě velké omelety. Povrch každé posypeme strouhaným sýrem, po upečení přehneme na polovinu. Každou omeletu rozdělíme pak na dva díly. Povrch každé porce povlažíme ještě máslem a posypeme hustě sekanou zelenou petrželí. Podáváme s dušenou zeleninou nebo se syrovým zeleninovým salátem.

Piškot zapečený s višněmi a sněhem

1 malý piškotový dortík z prodejen polotovarů (nebo piškot ze 2 vajec), 1/2 kg višní, 5 bílků, 2 lžíce cukru.

Do ohnivzdorné mísy dáme piškotový dortík. Připravíme sníh ušlehaný s cukrem, upravíme jej kolem dortu, napícháme do něho odpeckované višně a na chvíli zapečeme.

Levně a šetrně

Šetříme-li peníze na větší vydání nebo když jsme překročili rozpočet za stravu, hledáme levnější pokrmy. Ovšem toto šetření nesmí jít na úkor zdravé výživy rodiny, která se musí dosyta najíst. Znamená to především hledat levné zdroje potravin. Například vitamín C je drahý v citrusových plodech, ale levný v kyselém zelí nebo v šípkách. Živočišné bílkoviny můžeme získat v levnějších druzích masa (přední, vnitřnosti) než jen v řízku a kotletě, ale i v mléčných pokrmech, luštěninách apod.

Výhodné je i využívat sezónních potravin, které ve špičkách produkce jsou nejlevnější. Tak se snižují ceny zeleniny v letních měsících, je výhodná cena ovoce levnějších druhů atd. Mezi levné dodavatele cenných rostlinných bílkovin a nerostných látek patří i ovesné vločky a luštěniny, které se v našem jídelníčku objevují jen zřídka. Je správné také dobře využívat potravin, které máme doma (například brambory) nebo ve svých zahrádkách.

Dražší potraviny nastavujeme levnějšími. Míchaná vejce mícháme s krupicí, masitý karbanátek nastavíme kapustou nebo vločkami, do piškotového těsta při šlehání žloutků přidáme vodu, nastavíme krém, majonézu atd. Více příkladů najdete v následujících předpisech. Mnoho tuku a vajec v těstě hradíme kypřením těsta kvasnicemi, práškem do pečiva, amoniem.

Vaříme jen takové množství potravin, které skutečně potřebujeme a sníme. Neplýtváme zbytky, ale využíváme jich na nové hodnotné pokrmy. Podrobněji o tom pojednává kapitola „Využíváme zbytků".

V týdenním jídelníčku střídáme vždy jedno jídlo dražší a jedno levnější, aby průměr byl dobrý. K buchtám dáme sytivější polévku z masa. Ale je zbytečné dávat v neděli, když je pečeně, hovězí polévku s játrovou zavářkou.

Na rychlo koupený salám s chlebem je málo vydatná večeře a poměrně drahá. Ale koupíme-li vuřta nebo párek a uděláme jako příkrm čerstvou bramborovou nebo luštěninovou kaši, k tomu nějaký zeleninový salát, je večeře kompletní a zdravá.

K méně sytivým pokrmům, jako je zelenina, volíme vhodnější příkrmy, než je vařený brambor. Například k dušené mrkvi podáme opékané nebo smažené bramborové placky.

Abychom měli stálý přehled a denně kontrolu o svých výdajích za stravu, rozdělíme si určitou sumu do obálek na každý den. Utratíme-li více, musíme příští den připravit něco hodně levného a zase naopak.



11. Levnou a rychlou večeří je opečený salám jako mističky, dušená sterilovaná zelenina (hrášek, mrkev) a k tomu opečené plátky rohlíků.



12. Půlky žemlí plněné usekanými zbytky masa, vejci natvrdo a zeleninou. Postavíme je na dušený špenát a zapečeme. (Viz předpis.)

Rady

- Kosti z masa můžeme v chladných dnech vyvařit na polévku dvakrát. Vykostíme-li pečeni před podáním, použijeme kostí na vývar, kterým ředíme omáčku nebo polévku.
- Vývar z masa můžeme nahradit vodou, ve které jsme rozpustili bujónovou kostku masoxu, nebo kostičku vitany.
- Vodovým polévkám dodáme chuť kapkou worcesterské omáčky.
- Novou zeleninu neloupáme, jen oškrábneme jemně čistou „drátěnkou" na nádobí.
- Odpadů ze zeleniny i brambor je méně, používáme-li ostrou dobrou škrabku.
- Maso i zeleninu vodou jen oplachujeme, ale nemáčíme. Do vody se vyluhují cenné bílkoviny nebo nerostné látky.
- Vývar ze zeleniny používáme na polévku. Na vývar bereme i očištěné nejedlé části zelenin jako košťály, dřevnaté části, tlustší slupky apod.
- Staré brambory na jaře, když klíčí nebo jsou namrzlé, využíváme k přípravě sladkých moučníků (viz předpisy).
- Pomazánky, krémy, majonézy, hašé, nastavujeme moučnou kaší.
- K nastavení moučníků s méně tukem používáme přísady bramborové mouky, strouhaných brambor apod.
- Šetříme-li tukem, dáváme méně tuku do kynutého těsta při zadělávání. Více mastíme, například buchty napovrchu.

Polévka ze žemlí

1 l vody, 1/4 l mléka, 3 žemle, 1/2 lžičky kmínu, sůl, 1 lžička zelené petržele, popřípadě 1 žloutek.

Do vody nalámeme žemle a rozvaříme je. Polévku prolisujeme sítem, přidáme mléko, sůl, kmín a před podáváním žloutek a sekanou zelenou petržel.

Polévka ze zbylého uzeného vývaru

1 l vývaru z uzeného masa, 1/2 kg brambor, zelená petržel, 1/4 l mléka.

Zbylý vývar, který bývá dosti slaný, rozředíme vodou, přidáme na drobné kostky nakrájené brambory a povaříme. Pak přilijeme mléko a přidáme sekanou zelenou petržel.

Hašé z kozlečího nebo vepřového kořínku

1 kořínek, 5 dkg cibule, 5 dkg másla, 3 dkg hladké mouky, sůl, 2 vejce, zelená petržel, k zahuštění trochu strouhané housky, 1 citrón.

Kořínek očistíme a vaříme v osolené vodě s cibulí. Když je maso měkké, obereme je z kostí a jemně usekáme

nebo umeleme na masovém strojku. Na kastrolku uděláme z másla a mouky světlou jíšku a vmícháme do ní mleté maso. Podle chuti ještě přisolíme, přidáme trochu strouhané citrónové kůry a šťávy, sekanou zelenou petržel a podusíme. Před podáváním vmícháme vejce a necháme zhoustnout. Podáváme s čerstvě vařenými brambory a salátem. Můžeme podávat také horké hašé na topinkách z bílé veky.

Krev s kroupami

1/2 l vepřové (nebo husí) krve, 15 dkg krup, 1 cibule, sůl, pepř, 1 stroužek česneku, špetka majoránky, 5 dkg slaniny, 5 dkg sádla.

Přebrané kroupy namočíme předem do studené vody. Pak přidáme sůl a v téže vodě (do níž přešly některé nerostné soli) uvaříme. Vody musí být aspoň půl litru. Vaříme na mírném ohni a občas potřepeme nádobou, aby se kroupy nepřipálily. Pak kroupy scedíme, zalijeme rozšlehanou procezenou krví a dobře promícháme. Na kastrolku osmažíme na rozškvařené slanině nebo sádle jemně nakrájenou cibuli, přidáme kroupy s krví, koření a v troubě zapečeme. Podáváme s bramborem nebo jen se zelným salátem nebo kyselou okurkou.

Králík pečený na česneku

1 králičí zadek, 10 dkg másla, 3 stroužky česneku, 5 dkg slaniny, 1 lžička hladké mouky, sůl.

Rozpálíme máslo a nakrájenou slaninu a králíka osoleného a potřeného česnekem v něm opečeme po všech stranách. Pak zalijeme trochou vody a dáme do trouby péci. Když je králík měkký a šťáva vysmahne, zaprášíme trochou mouky, osmažíme, podlijeme vodou a šťávu provaříme. Podáváme s knedlíkem nebo s brambory.

Skopové maso na majoránce

1 kg předního skopového masa, 1 cibule, 1 lžička majoránky, 5 dkg mouky, sůl, 5 dkg skopového loje.

Lůj nakrájíme, rozškvaříme a uděláme z něho jíšku. Maso nakrájíme na malé kousky, osolíme, zalijeme trochou vody a dusíme pod pokličkou s cibulí doměkka. Pak je pokud možno vykostíme, přidáme do omáčky, kterou jsme připravili rozvařením jíšky ve vývaru z masa. Do omáčky přidáme majoránku a podle chuti ji přisolíme.

Myslivecké ragú

1 kg srnčí plece a hrudí, 15 dkg slaniny, 5 dkg hladké mouky, sůl, pepř, 1/2 kostky masoxu, 5 rajčat, 1 sklenka červeného vína, 3 dkg másla, 10 dkg žampiónů nebo čerstvých hříbků.

Maso opláchneme, osušíme v utěrce, vetřeme do něho sůl a pepř, obalíme v mouce a prudce opečeme na polovině slaniny. Pak podlijeme vodou, přidáme masox, oloupaná rajčata a dusíme, až je maso měkké. Přilijeme víno a povaříme ještě pět minut.

Zbytek slaniny a houby prudce podusíme na másle a vmícháme pod ragú. Podáváme s houskovým nebo bramborovým knedlíkem.

Placičky z rybího filé

1/2 kg rybího filé, 2 žemle, 1 cibule, sůl, pepř, strouhaná houska, máslo na potření.

Filé umeleme s namočenými a vymačkanými žemlemi, přidáme osmaženou na drobné kostky nakrájenou cibuli, osolíme, okořeníme a dobře prohněteme. Tvoříme ploché placičky, které ještě obalujeme ve strouhané housce a potřené rozpuštěným máslem pečeme v troubě asi 30 minut. Podáváme s křenovou nebo jinou omáčkou a brambory.

Sledi na víně

8 sleďů, ocet. Marináda: 1 bobkový list, 5 zrnek pepře, 2 zrnka nového koření, 2 mrkve, 1 petržel, 2 cibule, 1/2 l vína, sůl, ocet.

Očištěné a stažené sledě pokapeme octem a necháme vsáknout. Koření a zeleninu povaříme v troše vody asi 15 minut, pak přidáme víno, uvedeme znovu do varu a ochutíme solí a octem. Sledě obložíme v míse plátky cibule, zalijeme marinádou a necháme uležet. Podáváme s chlebem nebo s bramborovým salátem.

Omelety se žemlí a slaninou

3 žemle, 10 dkg slaniny, 3 vejce, sůl, zelená petržel, 5 dkg salámu.

Žemle nakrájíme na kostky a zalijeme rozškvařenou na drobné kostky nakrájenou slaninou. Vejce rozšleháme se solí a sekanou zelenou petrželí, přidáme na kostky nakrájený salám a nakonec vmícháme žemle se slaninou. Na vymaštěné pánvi upečeme dvě tlusté omelety po obou stranách. Podáváme s hlávkovým salátem, v zimě se salátem z kyselého zelí.

Salámové mističky plněné

8 silnějších plátků neloupaného salámu, 3 rohlíky, 20 dkg hrášku, 20 dkg sterilované mrkve, 6 dkg másla, 2 lžíce oleje, sůl.

Sterilovanou mrkev i hrášek, každý druh zvlášť, osolíme a podusíme na másle. Na pánev na rozpálený olej položíme plátky salámu. Srazí se pečením a vytvoří mělké mističky. Naplníme vždy jednu hráškem a jednu dušenou mrkví. Na zbylém tuku po salámu opečeme plátky rohlíku a hned podáváme.

Brambory s pažitkou

1 kg brambor, 4 dkg másla, 4 dkg hladké mouky, 1/2 l hovězího vývaru, 1/4 l mléka, sůl, citrónová šťáva, pažitka.

Brambory uvaříme a oloupáme. Z másla a mouky uděláme světlou jíšku, zředíme ji mlékem a vývarem, osolíme a uvaříme běšamel. Zakapeme citrónem. Přidáme na čtvrtky nakrájené brambory, které necháme dusit asi čtvrt hodiny, až jsou měkké. Nakonec vmícháme šálek usekané pažitky.

Kmínové brambory

10 brambor, 1 lžička kmínu, 1 lžička soli, olej na opékání.

Brambory pod vodou okartáčujeme a po délce rozpůlíme. Slupku na povrchu potřeme olejem, na řeznou plochu nasypeme sůl s kmínem a řeznou plochou položíme na vymaštěnou pánev nebo plech. Pečeme tři čtvrti hodiny ve středně teplé troubě.

Zapékané brambory s tvarohem

3/4 kg brambor, 5 dkg másla, 3 dkg mouky, 1 cibule, 1/2 šálku vývaru, 1/2 šálku mléka, 25 dkg tvarohu, 4 vejce, sůl, pepř.

Brambory uvaříme, oloupeme a nakrájíme na plátky. Připravíme bešamel uvařený z másla a mouky a zředěný vývarem a mlékem. Do máslem vymazané formy dáme vrstvu brambor, které jsme smíchali s osoleným bešamelem. Přidáme na drobné kostky nakrájenou cibuli, pokryjeme vrstvou tvarohu s vmíchanými vejci, solí a pepřem. Zapečeme v troubě.

Slané vdolky z tvarohu a brambor

3/4 kg brambor, 25 dkg tvarohu, 2 vejce, sůl, pepř, 1 1/2 dkg škrobové moučky, tuk na smažení.

Den předem uvařené brambory a tvaroh nastrouháme, smícháme s vejci, solí, pepřem a škrobovou moučkou. Tvoříme malé vdolečky a smažíme je v rozpáleném tuku. Podáváme k zelenině.

Švestkové pavézky

8 žemlí, švestková povidla, 2 vejce, trochu mléka, 3 lžíce vody, tuk na smažení, trochu strouhané housky.

Žemle nakrájíme na plátky, potřeme je domácími švestkovými povidly a vždy dva spojíme. Pokapeme je mlékem a namáčíme ve vejcích rozšlehaných s trochou vody a ve strouhané housce. Prudce smažíme na tuku. Podáváme je jako chřupavý moučník nebo k čaji.

Topinky s paštikou a jablky

1/2 bílé veky, 1 paštika (malá konzerva), 2 jablka.

Nakrájené plátky veky pomažeme játrovou paštikou, navrch položíme plátky jablek a asi tři minuty v troubě grilujeme. Podáváme teplé.

Nastavená kaše

1 kg brambor, 15 dkg trhaných krupek, sůl, 1/4 l mléka, 10 dkg tuku, 1 cibule.

Krupky propláchneme studenou vodou, odkapané opražíme na kousku tuku, osolíme a zalijeme asi půl litrem vody. Kastrol přikryjeme pokličí, dáme do trouby a dusíme jako rýži. Z brambor a mléka umícháme hladkou kaši. Měkké, vydušené krupky promícháme s kaší a podáváme s osmaženou cibulí. Kaši podle potřeby ještě pokapeme rozpuštěným máslem. Ke kaši podáváme hlávkový nebo jiný čerstvý salát.

Zapékaný květák nastavený

1 květák (asi 40 dkg), 5 dkg tuku, 4 dkg mouky, 4 dkg másla, 1/4 l mléka, sůl, zelená petržel, popřípadě 1 žloutek.

Květák uvaříme ve slané vodě skoro doměkka. Z tuku a mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme mlékem a za stálého šlehání povaříme hustý bešamel, do kterého pak vmícháme žloutek, sekanou zelenou petržel a na růžičky rozebraný ovařený květák. Zapečeme v ohnivzdorné misce. Tak nastavíme každou zeleninu. Mezi růžičky květáku můžeme vložit i plátky vařených brambor.

Vejce nastavená

1/4 l mléka, 5 dkg krupice nebo 1 lžíce škrobové moučky, sůl, 3 dkg másla, 4 vejce, 4 lžíce mléka, zelená petržel nebo pažitka.

Krupici nebo škrob rozmícháme v mléce a necháme chvíli stát. Pak rozpustíme máslo, přilijeme mléko s krupicí nebo škrobem a za stálého míchání připravíme hustší kaši. Do horké vmícháme sůl, jedno vejce po druhém a chvíli ještě mícháme, až kaše zhoustne. Přidáme sekanou pažitku nebo zelenou petržel.

Majonéza nastavená

Základní majonéza: 2 žloutky, 20 dkg oleje, sůl. K nastavení: 1/4 l mléka, 4 dkg polohrubé mouky. K ochucení: 1 citrón, trochu worcesteru, špetka cukru, ke zředění trochu vody nebo hovězího vývaru.

V míse třeme osolené žloutky a přikapáváme nejdříve po kapkách, později po lžičkách olej. Když je hmota hustá, zředíme ji trochou citrónové šťávy nebo vody. Dostaneme základní majonézovou hmotu. Můžeme ji ovšem také koupit v obchodě hotovou. V mléce rozmícháme polohrubou mouku, přistavíme na oheň a za stálého míchání necháme vzkypět. Hotovou kaši necháme chvíli vychladnout a pak ji po částech zašleháváme do majonézy. Je-li majonéza příliš hustá, ředíme ji trochou vody, mléka nebo hovězího vývaru. Správnou chuť jí dodáme solí, práškovým cukrem a citrónovou šťávou nebo octem.

Vaječná omeleta s brambory

8 vajec, 2 lžíce mléka, 1 zelená paprika (nebo pažitka), 4 brambory, 2 cibule, 8 dkg másla, sůl.

Vařené brambory nakrájíme na drobné kostky, cibuli na plátky a opečeme je na větším díle másla. Vejce rozšleháme v hrnku s mlékem, solí a po částech lijeme na vymaštěnou pánev. Z tohoto množství jsou 4 omelety. Jakmile se omeleta zapeče, přidáme na nudličky nakrájenou papriku nebo

sekanou pažitku, na to část opečených brambor s cibulí a dopečeme. Omeletu přehneme a podáváme se salátem.

Vejce míchaná na houskách

5 housek (špiček), 5 dkg másla, 1/2 lžičky sardelové pasty, 8 vajec, 3 dkg másla, 1 lžička strouhané housky, sekaná pažitka.

Na másle umícháme vejce, aby byla řídká. Housky nakrájíme na plátky nebo podél rozpůlíme, pomažeme sardelovým máslem, pokryjeme míchanými vejci a hustě posypeme pažitkou. Skládáme je do dobře vymaštěné ohnivzdorné zapékací misky, navrch posypeme strouhanou osmaženou houskou a prudce v troubě zapečeme. Podáváme je teplé s hlávkovým, rajským nebo okurkovým salátem.

Slaninové palačinky

3/4 l mléka, 3 vejce, 40 dkg hladké mouky, sůl, 15 dkg slaniny, zelená petržel.

Slaninu nakrájenou na kostky rozpustíme. V mléce rozšleháme vejce, vmícháme mouku, sůl a přidáme osmažené kostky slaniny (zbylý vyškvařený tuk upotřebíme na maštění pánve). Zahoustlé těstíčko lijeme po částech na vymaštěnou pánev a pečeme tenké palačinky. Stočíme je a podáváme se špenátem, dušeným hráškem nebo hlávkovým salátem.

Krém do dortů nastavený

15 dkg másla, 10 dkg cukru. K nastavení: 1/8 l mléka, 2 až 3 dkg hrubé mouky. K ochucení: 1 žloutek (krém žloutkový), 3 dkg kakaa (krém čokoládový), 1 lžíce jemně mleté kávy a několik lžic vody (krém. kávový).

Máslo třeme v míse s cukrem do pěny. Mouku rozmícháme v mléce, přistavíme na oheň a svaříme hustou kaši. Prochladlou, ale ne docela studenou, přidáme do krému a dobře mícháme. Nakonec vmícháme různé příchuti.

Krupicová pěna

1/2 l vody, 5 dkg krupice, 1 citrón, 10 dkg cukru, 25 dkg protlaku z čerstvého ovoce nebo 2 lžíce zavařeniny.

Krupici s cukrem rozmícháme ve vodě a necháme chvíli nabobtnat. Pak ji vaříme za stálého míchání asi osm minut. Přendáme do kotlíku na sníh, přidáme jemně strouhanou kůru z citrónu, citrónovou šťávu, propasírované ovoce nebo zavařeninu a metlou šleháme, až kaše nabude a vystydne. Tuto pěnu naplníme do hlubších talířků a zdobíme čerstvým ovocem nebo kompotem.

Koblihy úsporné

50 dkg hladké mouky, 4 dkg cukru, 5 dkg másla, 1 žloutek, špetka soli, asi 1/4 l mléka, 3 dkg droždí, trochu zavařeniny, vanilkový cukr na posypání.

V míse zaděláme těsto s vykynutým kváskem, vypracujeme a hned na pomoučněném vále vykrajujeme koblížky a plníme je zavařeninou. Necháme je na plechu vykynout a pak v troubě upečeme. Ještě horké dobře peroutkou mastíme máslem a hodně sypeme vanilkovým cukrem. Jsou levné a vhodnější pro toho, kdo nesmí jíst smažené pokrmy.

Levný skořicový koláč

Na těsto: potraviny, jak jsou uvedeny v předpise „Levné kynuté těsto“ (viz dále). Na potření: 3 dkg másla, 2 lžíce krystalového cukru, 1 lžíce mleté skořice.

Těsto dobře vypracujeme – raději trochu volnější, ne příliš tuhé – jinak jako obvykle. Opatrně rozválíme, přeneseme na vymazaný plech. Potřeme rozpuštěným máslem, posypeme jemně mletou skořicí a hrubým krystalovým cukrem. Když při pečení je už povrch koláče růžový, můžeme ještě znovu potřít máslem a posypat cukrem. Krájíme na čtverce a podáváme ke kávě.

Sušenky slané levné

25 dkg hladké mouky, 10 dkg tuku, 1/8 l mléka, sůl.

Do mouky rozsekáme tuk, přidáme sůl a mléko a zaděláme vláčné těsto. Tence je rozválíme, rádýlkem nebo nožem nakrájíme na čtverce a lopatkou přeneseme na pomaštěný plech, potřeme trochou mléka nebo vejcem a do červena upečeme. Jsou dobré k čaji.

Piškot nastavený vodou

Na 1 žloutek 1 lžíce teplé vody, 5 dkg práškového cukru, 4 dkg hrubé mouky. sníh z 1 bílku. Piškot připravujeme do dortové formy ze 4 až 5 vajec, do chlebíčkové ze 6 vajec, na plech asi z 8 vajec.

Žloutky dáme do mísy a za stálého šlehání přilijeme horkou vodu. Šleháme, až se utvoří pěna. Pak přidáme odvážený cukr, z bílků ušlehaný pevný sníh a nakonec poprašujeme povrch moukou. Těsto pak jen stěrkou obracíme. Pečeme buď ve vymazané a vysypané dortové formě, v chlebíčkové formě, nebo na vymazaném plechu. Různě plníme nebo poléváme. Chceme-li, aby piškot byl vláčnější, můžeme do něho přikápnout asi 1/2 lžičky rozpuštěného másla na každé vejce. Tuk přikapáváme až nakonec.

Levné kynuté těsto

1/2 kg hladké mouky, 10 dkg strouhaných vařených brambor, 5 dkg cukru, 1 lžička škrobové moučky, 1 vejce, 5 dkg tuku, 3 dkg droždí, sůl, 1/4 l mléka.

Brambory den předem uvařené jemně nastrouháme a přidáme i se škrobovou moučkou do mouky. Droždí necháme v troše mléka a cukru vzejít. Zaděláme hustší těsto a necháme přikryté vykynout. Můžeme je upéci v bábovkové formě nebo z něho uděláme buchty, rohlíky, koláče apod. Do kynutého těsta na buchty

dáme méně tuku, zato více vymastíme pekáč a potřeme buchty na povrchu. Zůstanou pak déle vláčné.

Sušenky z ovesných vloček

10 dkg tuku, 20 dkg hladké mouky, 20 dkg mletých ovesných vloček, 15 dkg cukru, 1 vejce, 1 šálek mléka, 1/2 prášku do pečiva, citrónová kůra, vanilka.

Všechny přísady si připravíme na vál a zaděláme v těsto. Vyválíme je na tenký plát, ze kterého vykrajujeme formičkami tvary nebo rádýlkem nakrájíme na čtverečky. Dáme na pomaštěný plech, povrch povlažíme bílkem a upečeme dorůžova.

Dort z jednoho vejce

25 dkg hladké mouky, 3 dkg tuku, 10 dkg cukru, 1 vejce, 1 rovná lžička jedlé sody, 1 lžíce medu. Krém na plnění: 1 šálek mléka, 1 žloutek, 1 lžička škrobové moučky, 10 dkg másla, 5 dkg cukru.

Do kotlíku dáme tuk, vejce, med a cukr a postavíme jej do kastrolu s vodou, kterou zahříváme. Když je směs teplá, vmícháme sodu a zase přistavíme na oheň a šleháme. Když začíná houstnout, přisypeme po částech mouku, vyklopíme na pomoučněný vál a vypracujeme těsto. Rozdělíme je na pět dílů a z každého rychle vyválíme tenkou placku, kterou podle kulaté dortové formy vykrojíme. Dáme na plech a ve středně teplé troubě upečeme. Ještě zatepla musíme placky z plechu plochým nožem uvolnit, jinak zkřehnou a lámou se.

Krém: Šálek mléka se žloutkem a se škrobovou moučkou svaříme na hustý krém a prochladlý vetřeme do utřeného másla s cukrem. Každý plát pomažeme krémem, skládáme na sebe a pak necháme chvíli v chladu odpočinout. Navrch můžeme zdobit sekanými oříšky nebo griliáží.

Bramborový závin sladký

10 dkg škrobové moučky, 20 dkg hladké mouky, 10 dkg cukru, 10 dkg tuku, 1 vejce, 1/2 prášku do pečiva, 2 bílky. Nádivka: 12 dkg brambor, 5 dkg cukru, 1 žloutek, citrónová šťáva i kůra.

Na vál prosijeme mouku s práškem, přidáme cukr, rozsekáme do mouky tuk a zaděláme vejcem, případně lžící mléka. Těsto rozválíme na dva pláty. První přenesemeválečkem na plech, pokryjeme nádivkou, položíme druhý plát, který navrch pomažeme vejcem nebo jen mlékem. Závin upečeme dorůžova.

Nádivka: Den předem uvařené brambory jemně nastrouháme, utřeme se žloutkem, cukrem, citrónovou kůrou a trochou šťávy a nakonec vmícháme tuhý sníh z bílků.

Bramborový makovec

20 dkg brambor, 8 dkg mletého máku, 15 dkg cukru, 1 žloutek, 1 prášek do pečiva, 4 dkg hrubé mouky, citrónová kůra, špetka skořice, 4 lžíce mléka. 2 bílky, 4 lžíce rybízové zavařeniny.

Žloutek utřeme s mlékem a cukrem do pěny, po částech přidáváme mleté nebo nastrouhané brambory a mletý mák, jemně mleté koření a nakonec pevný sníh z bílků a mouku. Dortovou formu vymažeme tukem a vysypeme hrubou moukou, přidáme těsto a zvolna pečeme. Prochladlý makovec opatrně prořízneme a namažeme pikantní rybízovou zavařeninou. Řežeme na porce a cukrujeme. Můžeme povrch ještě i polít cukrovou polevou.

Nepravá šlehačka

3 bílky, 8 dkg cukru, 5 dkg čerstvého másla.

Bílky ušleháme na tuhý sníh, pak po lžících přidáváme a zašleháváme jemný pískový cukr. Rozpuštěné a prochladlé máslo přidáváme nakonec po kapkách a zašleháváme. Upravíme hned na moučník a podáváme. Jinak sníh zřídne. Pomáháme si tak v případě, že jsme si nemohli předem koupit nebo sami připravit smetanu na šlehání.

Využíváme zbytků

Zkušená kuchařka vaří „od oka". Ale i když odměřujeme a vážíme, nikdy neodhadneme tak přesně, aby nám něco od oběda nebo večeře nezbylo. Vždy je to jen několik brambor, plátky knedlíků apod. Někdy mají členové rodiny větší nebo menší hlad, jindy někdo nepřijde k večeři. Porci pro něj připravenou nepřidáváme druhým, ale schováme a využijeme druhý den, třeba jen jako přídavek do polévky.

Někdy chceme, aby nám část připravovaného jídla zbyla, protože počítáme s jeho využitím pro další pokrm. Je to například trochu guláše na polévku, vařené brambory na těsto, zbytek masitého hašé na náplň do zelenin. Tuto část raději hned oddělíme a schováme, protože by se mohlo stát, že by nezbyla.

Zbytky všech pokrmů ukládáme do chladné a suché spíže nebo lépe, máme-li ji, do chladničky. V zimě vydrží den i déle, v létě je raději spotřebujeme ještě týž den. Zvláště mletá masa a ryby v teple neschováváme vůbec. Zbytky konzervy nenecháváme v plechovce, ale vyndáme do porcelánové misky a uchováme v chladničce.

Menší zbytky nastavujeme novou potravinou. Využíváme jich na pomazánky, polévky, omáčky, omelety. Správným ochucením a doplněním připravíme ze zbytku pokrm někdy vítanější, než byl ten základní.

Snažíme se, aby zbytky jídel neosýchaly. Proto některé uzavřeme do plastické krabičky, jiné zabalíme do vlhké utěrky (sýr), necháme v pařáku apod. Zbytkům vyhradíme ve spíži nebo v chladničce stálé místo, abychom se na ně hned upamatovali a využili jich.

V následujících předpisech ze zbytků je počítáno s rozpočtem pro 4 osoby. Je-li zbylý kousek masa nebo knedlíků menší, můžete z něho udělat jídlo pro méně osob

Rady

- Aby zbytek masa neokoral, zalijeme jej trochou masitého vývaru nebo polévky a uchováme v chladu.
- Je-li pečeně chutná, nezbude obvykle šťáva. Zbytku pečeně pak využijeme ve spojení se zeleninou nebo na ni připravíme novou omáčku nebo zbytek omáčky nastavíme. Viz příslušné předpisy.

- Okoralé knedlíky nejdříve napaříme a pak teprve z nich upravujeme omeletu nebo knedlíky s vejci.
- Zbylou zaschlou rýži podlijeme trochou horké vody a mícháme, až se ohřeje. Nebo hrnek s rýží postavíme do kastrolu s vodou a zahříváme ve vodní lázni. Tak se nepřipaluje.
- Zbylé těstoviny promastíme, aby se neslepily, a pak snadno ohřejeme.
- Starší chléb využijeme na topinky nebo z něho uvaříme polévku.
- Zbylé housky nakrájíme na kostky, osušíme a máme je připravené do knedlíků.
- Starší oschlé svítky nebo lívance podlijeme trochou mléka a v troubě prohřejeme.
- Zbylý citrón poklopíme řeznou stranou na talířek a uschováme. Ztráty vitamínu C jsou menší.
- Zbylou kůru z citrónu využijeme jako přídavku do nápojů, omáček, pomazánek, při zadělávání moučníků.
- Pomačkané ovoce očistíme, rozvaříme nebo prolisujeme a použijeme na šťávu do nápojů, moučníků apod.
- Je dobře uchovávat různé zbytky v chladničce v krabičkách ze skla nebo z umělých hmot s víčky. Tak nenatáhnou pachy jiných uchovávaných potravin, jako je maso, sýr apod.

Masitá omáčka ze zbytků pečeně

25 dkg vařeného nebo pečeného masa, 5 dkg tuku, 3 dkg hladké mouky, 1 cibule, kmín, špetka papriky, 1 lžíce kečupu, sůl.

Na tuku osmažíme nakrájenou cibuli, zaprášíme moukou a opražíme. Zalijeme vodou a dobře provaříme. Omáčku osolíme, okořeníme a do hotové vložíme nadrobno usekané maso. Podáváme na vařené brambory, houskové knedlíky nebo těstoviny.

Nastavená omáčka

5 dkg tuku, 3 dkg hladké mouky, 1/2 kávové lžičky worcesteru nebo kečupu, nebo 1/4 bujónové kostky masoxu, zbytek omáčky, sůl.

Někdy nám zbude kousek masa, ale není už dost omáčky. Zředíme-li omáčku jen vodou, není chutná. Proto na pánvi uděláme jíšku, zředíme vývarem s masoxem a dobře provaříme. Pak přilijeme zbylou omáčku a vše dochutíme solí, worcesterem nebo kečupem. Zbylé maso v omáčce prohřejeme.

Je-li zapotřebí doplnit omáčku jen málo, pak stačí, když do zbylé omáčky přidáme kousek másla nebo sádla a několik lžic vody, prohřejeme a dochutíme.

Pilaf ze zbytku vepřového masa

30 dkg rýže, 20 dkg vepřové pečeně, 1 cibule, 3 dkg oleje. Na omáčku: 5 dkg oleje, 2 dkg hladké mouky, 1 cibule, 1 malá konzerva rajského protlaku, 5 dkg strouhaného sýra, sůl, zelená petržel, 1 citrón, trochu cukru.

Rýži propláchneme horkou vodou, dáme na kastrol na tuk a opražíme. Přidáme na drobné kostky nakrájené maso a zalijeme vařící osolenou vodou tak, aby sahala na prst vysoko nad rýži. V troubě udusíme doměkka. Naběračkou děláme na talíře kopečky z rýže a poléváme je omáčkou.

Připravíme ji tak, že na oleji zpěníme cibuli, přidáme lžíci mouky, osmažíme, zředíme trochou vody a rajským protlakem a povaříme. Nakonec dodáme chuť citrónovou šťávou a strouhaným sýrem. Kdo má rád omáčku nasládlou, přidá trochu cukru.

Kapustové placičky ze zbytku masa

25 dkg zbylé pečeně nebo vařeného masa, 1 kapusta, 1 cibule, 1 vejce, sůl, 1 stroužek česneku, trochu strouhané housky, 10 dkg oleje na smažení.

Kapustu chvíli ovaříme ve vodě. Pak ji necháme odkapat a umeleme s masem a cibulí. Do směsi přidáme se solí utřený česnek, vejce a podle potřeby strouhanou housku. Děláme menší ploché karbanátky, které opečeme na oleji po obou stranách. Podáváme s opečenými vařenými brambory nebo s bramborovou kaší.

Svítek ze zbytku pečené ryby

20 dkg rybího masa (možno také koupit 2 porce pečené nebo vařené ryby), 5 dkg másla, 2 žloutky, 1 lžíce mléka, sůl, zelená petržel, kousek citrónové kůry, 2 bílky, strouhaná houska.

Rybu vykostíme a umeleme na masovém strojku. Přidáme žloutky, mléko, sůl, sekanou petržel, strouhanou citrónovou kůru a nakonec z bílků tuhý sníh. Případně, je-li směs řídká, zahustíme trochou strouhané housky. Dáme do vymaštěného pekáčku nebo ohnivzdorné misky a v troubě zapečeme. Podáváme s bramborem. Nebo svítek krájíme na kostky a použijeme jako vložky do masového nebo zeleninového vývaru.

Hašé ze zbytku masa

25 dkg vařeného nebo pečeného masa, 3 dkg másla, 1/8 l vody, 1/2 cibule, 2 vejce, sůl, 1 citrón, případně 1 lžíce kečupu.

Mleté maso našleháme s jemně usekanou cibulí a vodou, přendáme na kastrólek na máslo a chvíli dusíme. Pak přidáme vejce a mícháme, až směs zhoustne. Chuti dodáme citrónovou kůrou i šťávou a dosolíme. Podáváme s vařenými brambory. Tímto hašé můžeme plnit i slané palačinky nebo jimi naplnit zeleninu (rajčata, brukve).

Míšenina ze zbytků drůbeže

1/4 kg drůbežího masa, 5 dkg másla, 3 dkg hladké mouky, 1/8 l mléka, sůl, 15 dkg těstovin, zelená petržel, 5 dkg sýra, 1 citrón.

Zbytky pečené drůbeže vykostíme a jemně usekáme nebo umeleme. Využijeme i kůži, maso z krčků a drůbků. Z másla a mouky uděláme světlou jíšku, zalijeme ji mlékem a uvaříme na hustý bešamel. Těstoviny uvaříme ve slané vodě doměkka. Do omáčky vmícháme mleté maso, vařené těstoviny, ochutíme ji solí, sekanou zelenou petrželí, trochou strouhané citrónové kůry a šťávy. Malé ohnivzdorné misky nebo lastury vymažeme máslem, vysypeme strouhanou houskou a naplníme míšeninou. Navrch posypeme strouhaným sýrem a zapečeme v troubě asi 20 min. Podáváme se slaným rohlíkem.

Placky ze škvarků

1 kg brambor, 20 dkg škvarků, sůl, 2 vejce, 40 dkg hrubé mouky.

Dobře vymačkané škvarky umeleme na masovém strojku nebo jemně usekáme. Z vařených strouhaných brambor, škvarků, soli, vajec a hrubé mouky připravíme tužší těsto. Z vyváleného vykrajujeme větší placky, které pečeme v troubě na plechu, nebo je smažíme na tuku na pánvi Podáváme teplé k čaji.

Škvarkové čtverečky

30 dkg mletých škvarků, 40 dkg hladké mouky, 2 dkg droždí, 1 vejce, 1/16 l mléka, sůl, špetka cukru do droždí.

Z mléka, cukru, droždí a lžíce mouky si uděláme kvásek. Mouku se škvarky zaděláme kváskem, přidáme vejce, sůl a vypracujeme tužší těsto. Rádýlkem vykrajujeme čtverečky, které přenášíme na pomaštěný plech a upečeme dorůžova. Hodí se k čaji a k vínu.

Zbylý špenát zapečený v žemlích

4 kulaté žemle, 1/4 kg dušeného špenátu, 1 vejce natvrdo vařené, 5 dkg salámu, 3 dkg másla.

Kulaté žemle skrojíme a vydlabeme. Naplníme hustým dušeným špenátem. Navrch dáme plátek vařeného vejce a na něj trochu sekaného salámu a másla. Žemle postavíme do vymazané ohnivzdorné misky a v troubě chvíli zapečeme. Podáváme teplé k čaji.

Špenátový svítek

2 bílky, 1 lžíce rozpuštěného másla, sůl, 3 lžíce dušeného špenátu, podle potřeby strouhaná houska, 1 dkg tuku na pánev.

Z bílků ušleháme tuhý sníh, vmícháme sůl, špenát, po kapkách prochladlý tuk a nakonec podle potřeby zahustíme trochou strouhané housky. Rozetřeme na vymazanou pánev nebo plochý pekáček a upečeme v troubě. Svítek krájíme na čtverečky a podáváme jako vložku do bujónu.

Zbytky zapečené v žemlích

4 špičky, 1 krabice paštiky, 15 dkg zbylé pečeně, 1 vejce natvrdo, 1 kapie nebo rajče, trochu kaparů, 1/2 kg zmrazeného špenátu, 4 dkg másla, 1/2 cibule, sůl, trochu mléka, 1 lžička hladké mouky.

Z másla a mouky si uděláme světlou jíšku, zředíme mlékem a povaříme. Do hustého bešamelu vmícháme špenát, osolíme a podusíme.

Špičky rozkrojíme napříč, vydlabeme střídku a naplníme paštikou, do které jsme rozsekali pečené maso, vejce, kapii, trochu kaparů. Můžeme přidat i zelený hrášek. Nádivkou žemle naplníme. Špenát dáme do vymazané zapékací misky, poklademe žemlemi a chvíli v troubě zapečeme.

Kapustové palačinky

20 dkg dušené kapusty, 3 vejce, sůl, asi 8 dkg strouhané housky, 5 dkg oleje na smažení.

Do zbylé okořeněné kapusty vmícháme žloutky, trochu strouhané housky a nakonec tuhý sníh. Hmotu po částech přendáváme na pánev s rozpáleným olejem a rozetřeme po celé ploše. Upečeme palačinky, které opatrně sesuneme na talíř a stočíme. Podáváme s hlávkovým salátem, pro větší jedlíky ještě i s bramborovou kaší.

Zbylý špenát v salámu

4 malé naběračky dušeného špenátu, 4 tlusté plátky neloupaného salámu, 3 dkg oleje.

Salám opečeme prudce na rozpáleném tuku. Slupka se smrští a salám vytvoří misky, do kterých dáme ohřát zbylý špenát. Podáváme s bramborovou kaší.

Chlebová polévka

1 1/4 l vody, 40 dkg chleba, 5 dkg másla, 2 dkg hladké mouky, sůl, špetka kmínu, 1 kostka masoxu, 10 dkg kořenové zeleniny, 1 žloutek, zelená petržel.

Tvrdý starý chléb nakrájíme na menší kusy a dobře ve vodě rozvaříme. Pak jej prolisujeme sítem, přidáme jíšku, nakrájenou zeleninu, kmín, sůl a dobře asi 20 minut povaříme. Nakonec přidáme bujónovou kostku masoxu a polévku zlepšíme žloutkem a zelenou petrželí.

Žemlové knedlíky

10 starých žemlí, 3/8 l mléka, 3 vejce, 1 cibule, trochu strouhané housky, sůl, zelená petržel, 3 dkg másla.

Na kostečky nakrájené žemle zalijeme vlažným mlékem a necháme vsakovat. Pak přidáme vejce, osmaženou cibuli, sůl, sekanou zelenou petržel a trochu jemné strouhané housky, abychom mohli dělat menší kulaté knedlíky. Vaříme je ve vodě asi 20 min. Každý knedlík vidličkou roztrhneme a pokapeme rozpuštěným máslem. Podáváme ke špenátu, k hlávkovému salátu, ale například i k telecí pečeni.

Slaná žemlovka

6 zbylých žemlí nebo housek, 2 vejce, 1/2 l mléka, sůl, 10 dkg slaniny, 1 malá konzerva zeleného hrášku, 5 dkg tuku, lžíce strouhané housky.

Žemle nakrájíme na plátky, starší rohlíky na kolečka. Slaninu nakrájenou na drobné kostky rozškvaříme. V mléce rozšleháme vejce, sůl, přidáme slaninu a vše nalijeme na žemle a necháme vsáknout. Ohnivzdornou misku nebo pekáč vymažeme dobře tukem, vysypeme strouhanou houskou a přidáme vrstvu žemlí. Posypeme je zeleným hráškem, dáme další vrstvu housek a tak pokračujeme. Poslední vrstva musí být housky, které pokropíme máslem. Žemlovku v troubě upečeme dozlatova. Podáváme s hlávkovým salátem nebo s kyselou okurkou. Místo hrášku můžeme dát dušený špenát, nebo vrstvy housek sypat strouhaným sýrem.

Topinky se sádlem do česnečky

4 krajíčky chleba, 3 lžíce oleje, sůl.

Ze staršího chleba děláme malé topinky, které osolíme a prudce na oleji opečeme. Vložíme do talíře a přelijeme horkou česnečkou. Hned podáváme, dokud chleba nezměkne.

Omelety ze zbylých brambor

8 vařených brambor, 5 dkg másla, sůl, 1 lžíce zelené petržele, 4–6 vajec.

Na vymaštěnou pánev nakrájíme plátky vařených brambor, osolíme a posypeme je usekanou zelenou petrželí. Když se prohřejí, zalijeme rozkloktanými vejci. Z tohoto množství upečeme 4 omelety. Podáváme je s hlávkovým salátem.

Knedlíčky do polévky z brambor

10 dkg vařených brambor, 1 vejce, 2 dkg tuku, sůl, asi 4 dkg krupice, 2 lžíce oleje.

Zbylé vařené brambory nastrouháme. Tuk utřeme se solí, přidáme brambory a zahustíme krupicí. Tvoříme malé knedlíčky, které vhazujeme do rozpáleného oleje a smažíme. Podáváme jako vložku do bujónu nebo hovězí polévky.

Pomazánka nastavená bramborem

4 zbylé vařené brambory, 10 dkg salámu, 1 tavený sýr, 10 dkg másla, 1/2 cibule, sůl.

Na strojku na maso umeleme salám, cibuli, sýr a nakonec brambory. Podle chuti osolíme a vmícháme máslo. Mažeme na chléb nebo housky.

Bramborový koláč se zeleninou

1/2 kg vařených brambor, 1 vejce, 10 dkg hrubé mouky, špetka soli, 5 dkg másla, miska (asi 30 dkg) dušeného špenátu, mrkve nebo jiné zeleniny.

Brambory nastrouháme, osolíme, přidáme vejce a trochu mouky. Vypracujeme těsto, kterým vyložíme menší ohnivzdornou misku vymazanou tukem. Kolem dna uděláme okraj, aby vznikla miska, do které dáme dušenou zeleninu. Na povrchu ještě pokapeme máslem a v troubě zapečeme.

Brambory zapečené se salámem

3/4 kg brambor, 10 dkg salámu, sůl, 1 vejce, 8 dkg másla, trochu strouhané housky, 1/8 l mléka, zelená petržel.

Zbylé vařené brambory nakrájíme na plátky. Do ohnivzdorné misky tukem vymazané a vysypané houskou dáme vrstvu brambor, kterou osolíme a posypeme sekaným salámem, sekanou zelenou petrželí a pokapeme máslem. Na to dáme další vrstvu brambor a zase salám. Poslední vrstva jsou brambory, které pokapeme máslem. Dáme péci do trouby. Po krátkém zapečení zalijeme mlékem s rozkloktaným vejcem. Podáváme se zeleninovým salátem nebo s kyselou okurkou. Místo uzeniny můžeme k proložení brambor použít:

- 1/2 kg na másle s kmínem dušených hřibů nebo žampiónů;
- 4 natvrdo vařená vejce nakrájená na plátky;
- zbytky dušeného špenátu nebo jiné zeleniny, například dušeného zelí (asi 1/4 kg).

Bramborové šišky

10 zbylých bramborových šišek, tuk na potření plechu, 1 šálek mléka, 4 dkg másla, mletý mák s cukrem na posypání.

Uvařené zbylé bramborové šišky narovnáme druhý den na pomaštěný plech a chvíli opékáme. Pak je dáme do hlubšího talíře nebo misky, zalijeme horkým mlékem, posypeme mletým mákem s cukrem a pokapeme rozpuštěným máslem.

Bramborové šišky smažené

10 zbylých šišek, 1 vejce, trochu strouhané housky, 2 lžíce oleje.

Uvařené zbylé šišky obalujeme ve vejci, strouhané housce a smažíme v rozpáleném oleji. Podáváme s hlávkovým salátem.

Rýžové škubánky

Zbytek dušené rýže, asi 20 dkg, 1 šálek mléka, 5 dkg sýra, 5 dkg másla, zelená petržel.

Zbylou rýži nahřejeme a s mlékem umícháme hustou kaši. Lžící namáčenou do horkého tuku vykrajujeme z kaše škubánky, které klademe na talíř. Povrch posypeme strouhaným sýrem, sekanou zelenou petrželí a pokapeme máslem. Podáváme s hlávkovým salátem nebo se špenátem.

Rizoto s rybou v oleji

Zbytek dušené rýže, asi 20 dkg, 1 cibule, 1 plechovka ryby v oleji, 2 vejce, 1 lžíce sekané zelené petržele, trochu strouhané housky.

Maso z konzervy jemně usekáme, smícháme se sekanou cibulí, dušenou zbylou rýží, promícháme 1–2 vejci a podle potřeby osolíme a zahustíme trochou strouhané housky. Dáme do olejem vymazané ohnivzdorné misky a v troubě zapečeme. Povrch posypeme sekanou petrželí a podáváme s hlávkovým salátem nebo s dušeným hráškem.

Knedlíky opékané

10 plátků houskového knedlíku, sůl, 5 dkg tuku, 1 lžíce zelené petržele.

Knedlíky nakrájíme na kostky, osolíme, rychle opečeme na tuku a posypeme sekanou zelenou petrželí. Je to chutná příloha k zelenině.

Zbylé knedlíky s klevelou

10 plátků houskového knedlíku, 5 dkg másla, 6 lžic švestkové klevely nebo 4 lžíce švestkových povidel, zředěných 3 lžícemi vody.

Plátky knedlíku v pařáku dobře prohřejeme. Polijeme je horkou klevelou nebo povidly zředěnými vodou a navrch pokapeme rozpuštěným máslem.

Omeleta ze zbylých knedlíků

8 plátků houskových knedlíků, 1/2 cibule, 5 dkg másla, sůl, 4 vejce, popřípadě 10 dkg salámu.

Na tuku na pánvi osmahneme usekanou cibuli, přidáme polovinu knedlíků nakrájených na kostky, osolíme a osmažíme. Pak přidáme část nadrobno pokrájeného salámu a nakonec zalijeme rozkloktanými vejci. Upečeme tlustší omeletu, kterou přeložíme a shrneme na talíř. Takto upečeme 2–3 omelety. Můžeme navrch posypat sekanou zelenou petrželí nebo strouhaným sýrem. Omeletu podáme s kyselou okurkou nebo s hlávkovým salátem.

Nudle opékané se sýrem

30 dkg zbylých vařených nudlí, 2 lžíce tuku, 5 dkg sýra.

Zbylé vařené nudle osmažíme na tuku na pánvi a posypeme strouhaným sýrem. Podáváme se salátem, nebo jako příkrm k zelenině.

Těstoviny s vejci

30 dkg zbylých vařených těstovin, 5 dkg másla, 6 vajec, zelená petržel,

Zbylé nudle prohřejeme na másle, zalijeme vejci a umícháme. Když vejce zhoustnou, přidáme sekanou petržel.

Těstoviny opečené s houbami

40 dkg vařených těstovin, 15 dkg slaniny, 20 dkg čerstvých hub, trochu kmínu, sůl, 5 rajčat, 3 lžíce oleje.

Zbylé vařené nudle prudce osmažíme na tuku ve větší pánvi. Přidáme na kostky nakrájenou slaninu, na kmíně podušené houby a na plátky nakrá-

11

jená rajčata. Necháme chvíli dusit, občas promícháme, aby se pokrm nepřipálil. Podle potřeby přisolíme. Podáváme s hlávkovým nebo jiným zeleninovým salátem.

Těstovinové smaženky

20 dkg těstovin, 1 vejce, 8 dkg tuku na smažení, trochu strouhané housky, kompot, sůl nebo cukr.

Uvařené zbylé těstoviny nepromastíme, ale rozložíme na prkénko, jiným prkénkem zatížíme a necháme prochladnout. Vytvoří se pevná hmota, ze které vykrajujeme menší čtverce, které obalujeme v rozšlehaném vejci a strouhané housce a smažíme v tuku. Podáváme pocukrované s kompotem jako moučník. Nebo je solíme a podáváme jako přílohu k zelenině.

Lívance smažené

10 zbylých lívanců, 4 dkg másla, trochu malinové šťávy a cukr na posypání.

Lívance od oběda nakrájíme na proužky a osmažíme prudce na másle na pánvi. Teplé přendáme na talířek, pocukrujeme a polijeme šťávou. Jsou chřupavé.

Palačinky nebo placky jako vložka do polévky

Zbylé palačinky nebo bramborové placky stočíme, nakrájíme na proužky a podáváme jako vložku do hotové hovězí polévky nebo drůbežího bujónu. Můžeme je před vložením do polévky i na tuku opéci.

Bílkové suchary

5 bílků, 5 dkg hrubé mouky, 10 dkg práškového cukru, 5 dkg másla, vanilkový cukr na obalování.

Z bílků ušleháme tuhý sníh, přidáme do něho cukr, mouku a pak po kapkách prochladlý rozpuštěný tuk. Dáme do vymazané a vysypané chlebíčkové formy a upečeme dorůžova. Prochladlý suchar krájíme na plátky, které obalujeme ve vanilkovém cukru. Můžeme je také postříkat vodou s rumem a pak obalovat.

Nočky z bílků

1–2 zbylé bílky, 1 lžíce mléka, sůl, asi 10 dkg hrubé mouky.

Do hrnečku dáme bílky a trochu mléka, přisolíme a přidáváme za stálého šlehání lžičkou tolik mouky, aby se daly dělat nočky. Lžičkou, kterou namáčíme v horké polévce, vykrajujeme z těsta nočky a v polévce je asi 5 minut povaříme.

Bílkový svítek do polévky

1–2 bílky, sůl, zelená petržel, 2–3 lžíce strouhané housky.

Bílky pevně ušleháme, přidáme sůl, zelenou sekanou petržel a nakonec zahustíme strouhanou houskou. Dáme na tukem vymazanou a vysypanou pánev do trouby péci. Upečený svítek krájíme na čtverečky a podáváme do čistých vývarů.

30 dkg cukru, 1/2 l rumu,
10 žloutků, 2 slazená mléka,
1-2 cukry vanilinové, 3/4 l mléka
Postup:
Cukr se žloutky našlehat, pak přidávat slazená mléka. Cukr vanilkový a mléko po částech vmíchat. Dát do vodní lázně a až se ohřeje voda vařit tak míchat tuto směsy 10 minut. Vyndat potom z hrnce a [illegible] vmíchat vychladnout. Pak dávat rum po částech a vymíchat metlou.

---

30 dkg cukru 1/2 l rumu
10 žloutků, 2 mléka slazená
1-2 cukry vanilkové 3/4 l mléka.

Mnoho žen so
ve spěchu př
příležitosti, kd
čas něco dlo
u stolu. A ne
které dlouho
tenci, ale i ch
Proto zvlá
síme vařit. M
které koupím
můžeme den
Studené v
někdy méně
na chatě, neb
cházku do pa
Při sestav
masa, vejce,
apod. Hledí
popřípadě m
Aby přípr
doma a čás
příkladů na

Rady

- Studené večeře musíme improvizovat podle toho, co z potravin máme k dispozici. Zbude-li například kousek studené pečeně, doplníme ji studenou uzeninou, plněným vajíčkem a čerstvou zeleninou. Máme hned pěkně vypadající nářez.
- Jednu součást studené večeře obvykle upravujeme, druhé potraviny nebo jídla kupujeme hotová – tak například pod plněná vejce si koupíme hotový vlašský nebo francouzský salát apod.
- Pomazánek uvádíme hned několik; pro menší rodiny děláme obvykle jeden, nanejvýš dva druhy. Ale sejde-li se více osob nebo máme-li hosty, je lepší

udělat pomazánek několik a v menší dávce. Každý si tak vybere podle své chuti.

- Právě tak je dobré, můžeme-li podat dva druhy chleba – jeden tmavý a jeden bílý. Tmavý chléb vydrží i několik dní a mnozí členové raději chléb starší než docela čerstvý. Nebo podáváme chléb a bílé pečivo na výběr.
- Obložení mis zeleninou měníme podle sezóny – na jaře jsou to mladé kedlubny, ředkvičky, hlávkový salát, později květák, okurky, na podzim papriky, rajčata atd. Volíme alespoň dva druhy, odlišných barev, aby byla mísa barevná.
- Vyrábíme-li různě ochucená másla, musíme ponechat tuk předem v místnosti při pokojové teplotě – takový tuk se dá dobře rozetřít a napěnit. Napřed přidáváme tekuté nebo vlhké přísady (trochu mléka, kečup, okurku apod.) a po zatření zahustíme suchými přísadami. Máslo pak necháme zchladit, ale ne ztuhnout, aby se dalo dobře roztírat na chléb nebo pečivo.
- Každý pokrm z konzervy doplníme bohatě zeleninou nebo i zelenými natěmi, jako je petržel, pažitka, kopr apod.

Masová konzerva se studenou omáčkou

1 konzerva vepřového nebo hovězího masa (1/2 kg), 1 cibule, 1 lžíce sekané zelené petržele, 2 stroužky česneku, 2 lžíce hořčice, 4 lžíce oleje, 1/2 šálku vody s octem, 1 kostka cukru, 1/2 citrónu, sůl. Příloha: chléb, slané rohlíky, topinky z veky apod. K obložení: ředkvičky, rajčata, papriky, okurky.

Z citrónu tence skrojíme žlutou kůru, jemně ji usekáme zároveň s cibulí, česnekem a zelenou petrželí. Sekáme širokým nožem nebo sekáčkem (kolébkou) tak dlouho, až vznikne jemná směs. Hořčici třeme s olejem, solí, přidáváme okyselenou vodu a nakonec jemně sekanou zeleninovou směs. Maso z konzervy dáme na mísu, obložíme čistě opranou zeleninou, jako jsou plátky rajčat, paprik, ředkvičky, okurky. Na maso nalijeme těsně před podáním studenou omáčku. Podáváme s chlebem a rohlíky, ale i se slanými sušenkami, plátky housek s máslem, osmaženými plátky žemlovky apod.

Studená rybí mísa

1/2 krabičky sardinek, 1/2 krabičky ryb v tomatě, 30 dkg kyselých sleďů, 1 cibule, 20 dkg majonézy, 2 rajčata, 2 mrkve, 2 papriky, sůl, cukr, worcester, ocet nebo citrón, 2 vařené brambory.

Na plochou porcelánovou nebo skleněnou mísu dáme do středu připravený salát z kyselých ryb. Obložíme jej sardinkami, které posypeme sekanou cibulí, a dále plátky citrónu a rybami v tomatě, které zakapeme

citrónem. Podáváme se slanými rohlíky nebo nakrájenou vekou.

Salát připravíme takto: kyselé sledě očistíme, kostru vyjmeme a sledě nakrájíme na menší kousky. Přidáme očištěnou na plátky nakrájenou papriku, rajčata, vařené brambory, vařenou mrkev, na kolečka krájenou cibuli a vše spojíme majonézou. Tu podle chuti přisladíme, přisolíme a zakapeme citrónem. Kdo rád salát ostřejší, přidá ještě i trochu hořčice.

Sýrová mísa se zeleninou

Sýrový salát

10 dkg majonézy, sůl, cukr, ocet, 20 dkg sýra (ementál, rokfór, tavený uzený sýr, eidam apod.), 1 menší cibule, 2 vejce vařená natvrdo, 2 lžíce zeleného hrášku (nebo sekané míchané polévkové zeleniny).

Majonézu osolíme, okyselíme a přisolíme. Do ní nakrájíme na tenké nudle sýr, přidáme na tenké nudle krájenou zeleninu, cibuli a na drobné kostky krájená vařená vejce. Salát opatrně spojíme majonézou a necháme chvíli proležet.

Pomazánka z taveného sýra

(nebo taveného ementálu – trojhránků)

2 trojhránky sýra, 5 dkg másla, 1 svazek ředkviček, sůl, zelená petržel.

Sýr jemně ustrouháme, napěníme s máslem, vmícháme sůl, ustrouhané ředkvičky a jemně sekanou zelenou petržel.

Budapešťský krém

(koupíme nebo si uděláme doma)

20 dkg měkkého tvarohu, 5 dkg másla, 1/2 menší cibule, 2 červené papriky kapie (naložené v oleji), sůl, trochu mléka.

Tvaroh prolisujeme, našleháme s máslem a mlékem v jemný krém. Přidáme strouhanou cibuli, na drobné kostky krájené papriky a podle chuti trochu soli.

Pikantní sýrová pomazánka s hořčicí

20 dkg tvarohu, 5 dkg másla, 5 dkg ementálu, 1/2 cibule, sůl, 2 lžičky hořčice, trochu mléka (nebo 1 lžíce majonézy), 2 lžíce strouhaného křenu. Není-li křen, přidáme pažitku.

Tvaroh prolisujeme, našleháme s máslem, přidáme strouhaný sýr, sůl, jemně sekanou cibuli, pažitku, strouhaný křen a pomazánku při šlehání zředíme trochu mlékem nebo majonézou.

Na plochou skleněnou mísu dáme do středu na opraný list hlávkového salátu připravený sýrový salát. Okolo dáme střídavě kopečky alespoň dvou z uvedených pomazánek, které zdobíme plátky syrové zeleniny, jako rajčaty, ředkvičkami, syrovou okurkou, brukví apod. Tato zelenina se podává k pomazánkám jako příloha.

K sýrovým pomazánkám se nejlépe hodí krajíčky tmavého chleba nebo plátky „Knäcke-Brot". Každý si namaže podle své chuti. Je to lepší, než když mažeme pomazánky napřed na krajíce, poněvadž se obyčejně

všechny nesnědí a pak zbytečně osýchají.

Obložená vejce

1/2 kg francouzského nebo vlašského salátu (koupíme hotový), 4 vejce, 1/2 lžičky sardelové pasty, 5 dkg másla, 5 dkg majonézy, zelená petržel nebo 1 paprika kapie, 10 dkg šunky, 3 rajčata, 2 sladkokyselé okurky, 1/2 krabičky ryb v oleji (sardinky, šproty apod.), 1 cibule, 1 citrón.

Vejce uvaříme natvrdo, vychladíme ve studené vodě, oloupeme a rozkrojíme napříč na půlky. Žloutky opatrně vybereme, prolisujeme sítem a smícháme s utřeným sardelovým máslem a trochou majonézy.

Na plochou skleněnou mísu (nebo přímo na menší jednoporcové misky) dáme do středu francouzský nebo vlašský salát a urovnáme jej asi na prst vysoko. Do salátu zapícháme půlky bílků z rozpůlených vařených vajec, do nichž nastříkáme žloutkovou pěnu se sardelemi. Okolo vajec stočíme kornoutky z plátků šunky, dáme plátky okurek, rajčat, kousky ryb v oleji sypané cibulí a kolečka citrónu. Obložená vejce měníme podle potřeby. Místo šunky můžeme použít šunkový nebo trvanlivý salám, místo čerstvé zeleniny zeleninu nakládanou v octě apod.

Podáváme se slanými rohlíky nebo kynutými slanými tyčkami, které koupíme čerstvé u pekaře.

Másla s různou příchutí

Máslo brynzové

25 dkg brynzy, 5 dkg másla, sůl, trochu mléka, pažitka

Máslo napěníme a přidáme postupně sůl, našlehanou brynzu s mlékem, sekanou pažitkou, a není-li, přidáme cibuli.

Máslo šunkové s křenem

10 dkg másla, 10 dkg šunky, sůl, 2 lžíce strouhaného křenu.

Máslo napěníme, smícháme s jemně sekanou nebo umletou šunkou, solí a křenem. Nemáme-li křen, přidáme drobně sekanou okurku a trochu hořčice.

Máslo slanečkové

1 slaneček, 13 dkg másla, trochu muškátu a sladké papriky.

Slanečka vymáčíme, zbavíme kůže, vyjmeme páteř a kosti, nakrájíme na kousky a s třemi dkg másla a kořením vaříme asi 12 minut. Pak vše prolisujeme sítem a vetřeme do napěněného ostatního másla.

Máslo uzenáčové

1 větší uzenáč, 10 dkg másla, 1 menší cibule, 1 lžička hořčice, 1 lžička kaparů, 1 žloutek uvařený natvrdo.

Uzenáče oloupeme, maso opatrně zbavíme kostí. Utřeme máslo, přidáme jemně sekanou cibuli, kapary, hořčici, žloutek a nakonec jemně usekané maso z uzenáče.

Tato různě ochucená másla, někdy dva, ale i tři a více druhů, mažeme na jednotlivé chleby a podáváme upravené na misce. Nebo utvoříme z másla navlhčenou rukou větší kuličky a vyrovnáme je vedle sebe.

Do košíčku dáme na stůl krajíčky chleba (i dvou druhů) a krajíčky housky. Každý si vezme podle své chuti a záliby. Jako doplněk podáváme v létě opranou syrovou zeleninu, v zimě sladkokyselé okurky, nakládané kapie apod.

Studený obložený nářez

30 dkg domácí nebo koupené sekané pečeně, 1 cibule, rajský kečup, 2 vejce vařené natvrdo, hlávkový salát, 20 dkg šunkového salámu, 4 kyselé okurky, 2 papriky, 1/2 kg bramborového salátu s majonézou, zelená petržel, sůl.

Do hlubší misky dáme bramborový salát a ozdobíme jej snítky zelené petržele, okurkou a paprikou nebo rajčetem. Na plochou mísu dáme na plátky krájenou sekanou pečeni, kterou zdobíme kolečky cibule a pokapeme rajským kečupem. Okolo upravíme kornoutky salámu, plátky vařených vajec, rajčat a listy hlávkového salátu. Je to oblíbená studená večeře. Je-li pěkně upravena a obložena barevnou zeleninou, je i vítaným pohoštěním pro hosty. K sekané můžeme podávat ještě i tatarskou omáčku.

Tmavý chléb pikantně obložený

8 krajíců chleba, 10 dkg másla, 4 vejce, 1 úzká salátová okurka, 4 menší rajčata (tvrdá), 20 dkg úzkého salámu (nebo vuřty), 1 svazek ředkviček, zelená petrže[illegible]chaným hlávkového salátu, sůl.

Vejce uvaříme natvrdo. Opatrně je překrojíme na půlky po délce a pak nakrájíme na tlustší plátky. Chleby seřízneme tak, aby byly čtvercové a mažeme je máslem. Na každý chléb dáme polovinu nakrájeného vejce řeznou plochou dolů a dále po plátku uzeniny, rajčete a okurky. Chleby složíme na větší plochou mísu, do středu dáme rajče, mezi chleby dáme ředkvičky zdobené kousky másla a zelenou petrželí. Je to levná letní večeře, pěkně vypadá a možno ji podat i na zahradě hostům.

Čerstvě plněná zelenina

Rajčata plněná tvarohem a vejci

2 vejce, 4 rajčata, 2 lžíce tvarohu nebo žervé sýra, 1 lžíce oleje, sůl, trochu mléka, 1 sladkokyselá okurka, kyselá zelenina (z konzervy).

Rajčata omyjeme, seřízneme a vydlabeme. Tvaroh utřeme s olejem a lžící mléka, solí, přidáme drobně sekanou zeleninu a vařená na drobné kostky krájená vejce. Směs naplníme do rajčat.

Papriky plněné vaječným salátem

4 půlky očištěných paprik, 3 vejce, 3 lžíce zeleného hrášku, 1/2 vařeného květáku, 1 až 2 brambory, 5 dkg majonézy, sůl, pepř, zelená petržel.

všechny nesn kterou přisolíme, ne-osýchají. ..em a ochutíme zelenou ..., přidáme na drobné kostky nakrájenou zeleninu, vařená vejce, brambory a koření. Pikantní salát plníme do půlek paprik a zdobíme zelenou petrželí.

Kedlubny plněné vlašským salátem

4 malé čerstvé kedlubny, trochu soli, vody, cukru a oleje na marinádu, 10 dkg vlašského salátu (koupíme hotový) a zelená petržel.

U kedluben tence seřízneme vršek i s drobnými lístky, oloupáme je a vnitřek vydlabeme a nakrájíme na drobné kousky, které přidáme do vlašského salátu. Kedlubny ovaříme ve sladkokyselé osolené marinádě, odcedíme a necháme okapat. Pak je naplníme salátem a vršek znovu přiklopíme.

Okurky plněné tvarohem se zeleninou

2 menší salátové okurky, sůl, zelená petržel, 30 dkg měkkého tvarohu, 5 dkg másla, 5 dkg kečupu, cukr, trochu smetany nebo jogurtu.

Okurky oloupáme, podél rozkrojíme, jádra vybereme lžičkou. Prolisovaný tvaroh našleháme s máslem, přidáme sůl, kečup, podle chuti trochu cukru a smetanu nebo jogurt. Okurky před plněním posolíme, pokapeme octem nebo citrónem. Naplníme ozdobně napěněným tvarohem a ozdobíme zelenou petrželí. Plochou mísu vyplníme střídavě jedním nebo dvěma druhy zeleniny a podáváme s chlebem.

Mísa sladkých pomazánek a krémů k večeři

Podáváme-li kakao, bílou nebo černou kávu, podáváme sladké nebo nasládlé pečivo a pomazánky. Z pečiva je to na plátky krájená vánočka, sušenky, piškotová kolečka, makové a hladké housky, loupáčky apod. Na misce podáváme zvlášť výběr sladkých pomazánek.

Kakaový tvarohový krém

30 dkg prolisovaného tvarohu, podle potřeby trochu mléka, 10 dkg cukru, 2 dkg kakaa, na ozdobu kompot meruňkový nebo třešňový.

Kakaový prášek rozetřeme s mlékem na kaši, kterou přidáme do prolisovaného tvarohu, našlehaného s cukrem.

Žervé nebo měkký tvaroh s hrozinkami, višněmi a jablky

20 dkg žervé sýra nebo měkkého tvarohu, 8 dkg cukru, 5 dkg hrozinek, 2 jablka, 2 lžíce vypeckovaných nadrobno krájených višní.

Žervé nebo tvaroh našleháme, přidáme strouhaná jablka, zakapaná citrónem, cukr a krájené višně. Dobře našleháme do pěny.

Vanilkový krém s tvarohem

1/2 pudinkového prášku, 3 lžíce cukru, 2 dkg másla, 1/4 l mléka, 10 dkg měkkého tvarohu nebo žervé sýra, 10 dkg pražených strouhaných oříšků.

Z mléka, cukru, másla a pudinkového prášku uvaříme hustý pudink. Než docela vychladne, vešleháme předem rozmíchaný sýr žervé nebo prolisovaný tvaroh a přidáme pražené, strouhané oříšky. Našleháme a necháme ztuhnout.

Tyto sladké pomazánky dáme do menších skleněných misek, které složíme na větší barevný tác. Okolo dáme talířky s omytým ovocem a k tomu různé druhy suchého pečiva. Podle toho, podáváme-li jeden, dva nebo všechny tři druhy krémů najednou, zmenšíme příslušně uvedená množství.

Mléko a co k němu podáváme

Výbornou studenou večeří nejen pro děti, ale i pro dospělé je mléko. Může to být mléko sladké, kyselé, podmáslí nebo velmi zdravé mléko acidofilní. K mléku se vždy lépe hodí chléb, a to tmavší chléb s nejrůznější oblohou nebo pomazánkou.

Například:

- chléb s máslem posypaný sekanými vejci,
- chléb s máslem a brynzou, hustě sypaný pažitkou,
- chléb s tvarohem, který našleháme s rajským protlakem a hustě posypeme cibulí,
- chléb s vaječným salátem,
- chléb se sýrovým salátem a majonézou,
- chléb s máslem, obložený plátky měkkého sýra a ředkvičkou nebo naťovou cibulí,
- chléb s tvarohem rozmíchaným s džemem,
- chléb s medovým máslem,
- chléb s máslem a džemem,
- chléb s máslem, potřený míchanými vejci a sypaný pažitkou,
- chléb s máslem, potřený vejci míchanými s houbami,
- chléb s droždďovou pomazánkou s vejci,
- chléb pomazaný máslem, hustě sypaný strouhaným ementálem a strouhanou karotkou,
- chléb s máslem utřeným s uzeným sýrem.

Všechny tyto chleby jsou výborným zákuskem k svačině nebo ve větší dávce jsou výborná studená večeře. Děláme vždy dva až tři druhy. Podáváme je na velké ploché míse nebo barevném tácu a každý z chlebů ještě zdobíme čerstvou zeleninou. Mléko podáváme dětem svařené a vychlazené, v zimě i teplé. Máme-li mixér, můžeme měnit i příchuť mléka. Připravíme k sladkým pomazánkám mléko kakaové nebo citrónové, medové, k slaným mléko se zeleninou, se šťávou z rajčat, dále mléko vaječné, vaječné s kávovou příchutí, karamelové apod. (Viz nápoje str. 122 a 123.)

Kdo nemá rád mléko, může je nahradit i jogurtem nebo zase jogurtem našlehaným s ovocem (s jahodovou nebo rybízovou pribinkou, s meruňkovým nebo jahodovým kompotem apod.). Na tyto zdravé večeře by se nemělo zapomínat, protože k velké lítosti našich zdravotníků klesá spotřeba mléka zejména v domácnostech s odrostlejšími dětmi.

Když spěcháme

Spěch je špatnou známkou organizace práce. Jsme si toho vědomi, ale při nejlepší vůli se někdy spěchu nevyhneme. Příčinou bývá nutná porada v zaměstnání, zdržení v dopravě nebo dlouhotrvající nákup. A tak spěcháme na poslední chvíli domů a po cestě přemýšlíme, co honem uvařit k večeři.

Přísloví radí: spěchej pomalu. Je to dobrá rada. Při spěchu se musíme na chvíli zastavit, uvolnit myšlenky a v klidu věc uvážit a pak zařídit. Nic nepomáhá nervozita, neklid, který kolem sebe šíříme. Více dokáže klid, rozvaha a dobrý nápad.

Podmínkou, abychom dohnali čas při přípravě večeře, je dobrý výběr pokrmů; takových, které nevyžadují dlouhé přípravy a na něž máme potraviny doma nebo je snadno cestou dokoupíme. Neděláme si zbytečné zásoby, ale přeci pro takovou příležitost je ve spíži krabička s rybou v tomátě, konzerva masa, tuk, těstoviny, trochu rýže, cukr, mouka apod.

K rychlé přípravě pokrmů potřebujeme pohotový příkon tepla. Nejlépe v tom případě poslouží plyn. Máme-li elektrický sporák nebo vařič, který potřebuje chvíli na rozehřátí, pak si zapneme potřebné plotýnky nebo troubu hned, jak vejdeme do bytu. Než se převlékneme a připravíme potraviny, bude už plotýnka naplno hřát a nebudeme zbytečně čekat.

Pro dny nepředvídaného spěchu máme už vyzkoušeno několik sestav večeří, které schystáme bez měření a bez vážení. Je dobré si všímat, kolik času vyžaduje příprava každého pokrmu. Tyto časové studie jsou velmi individuální podle zručnosti kuchařky. Známe-li je, můžeme pak zodpovědně zařazovat různé pokrmy do svého časového programu.

Spěcháme-li, budeme hledět alespoň některé pokrmy z jídelníčku koupit hotové nebo ve formě polotovaru. Tak například děláme-li čerstvý mletý biftek, koupíme k němu hotový bramborový salát. Naopak – děláme-li jako příkrm čerstvou bramborovou kaši, ohřejeme k ní jen párek nebo opečeme salám.

Při spěchu nám pomáhají hotové výrobky potravinářského průmyslu, hlavně konzervy, zmrazené potraviny i polotovary. Podáváme-li pokrmy z konzerv, dbáme ovšem na to, aby alespoň příloha, zelenina nebo salát, byly čerstvě upraveny.

Mnoho rychlých úprav na nejrůznější pokrmy najdete nejen v této kapitole, ale i v dalších, jako jsou „Minutky“, „Co chystáme na omeletní pánvi“, „Kde nám pomáhá mixér“, „Pomazánky“ atd.

Rady

- Pokrmy se rychleji vaří v nádobách jen o něco větších, než je obsah. Ohřívání pokrmů ve zbytečně velkých nádobách znamená nejen plýtvání tepelnou energií, ale i časem.
- Na rychlé změknutí masa a luštěnin používáme tlakového hrnce.
- Konzervu s příkrmem ohříváme ve vodní lázni a nemícháme, abychom neporušili konzistenci změklého masa i přílohy.
- Brambory, které chceme rychle vařit, zaléváme vařící vodou. Tím zkrátíme nejen dobu vaření, ale zachováme i jejich biologickou hodnotu.
- Chceme-li připravit rychle knedlíky s vejci, nahřejeme plátky knedlíků v pařáku, pak je nakrájíme a rychle opečeme. Nejsou tak suché.
- Každý pokrm uvedeme rychle do varu, ale pak plamen stáhneme nebo elektrickou plotýnku přepneme na nižší příkon. Zbytečně bychom plýtvali tepelnou energií, kdybychom pokrm, který se už vaří, dál naplno hřáli.
- Nejprve začínáme připravovat nebo vařit ty pokrmy, které vyžadují delší doby. Mezitím, co se dusí nebo vaří, schystáme ostatní.

Příklady rychlých večeří

Vařené brambory s cibulí a tlačenkou.

Míchaná vejce s ředkvičkami, chléb, okurka nebo salát.

Řízky v těstíčku, koupený bramborový salát.

Hrachová kaše z konzervy, párek, čerstvé kyselé zelí.

Vařený květák s koupenou majonézou, slaný rohlík.

Těstoviny zapečené s vepřovou z konzervy, červená řepa.

Koupené knedlíky s vejci, dušený hrášek z konzervy.

Čevapčiči z obchodu s polotovary s cibulí, chléb, okurka.

Ryba v tomátě, rohlík, krupicové flameri se šťávou.

Bujón z masoxu s vejcem, piškoty s vanilkovým krémem.

Opečené sýrové topinky, čaj.

Kakao, trojhránky z lístkového těsta z polotovarů.

Rizoto z konzervy, hlávkový salát.

Polévka z vaječné jíšky

1 1/4 l vody, 5 dkg másla, 4 dkg hladké mouky, 2 vejce, 1 kostka bujónová (masox) nebo trochu polévkového koření, sůl, 3 dkg strouhané zeleniny.

V hrnku na polévku uděláme světlou jíšku a když začíná růžovět, přidáme vejce a umícháme. Jakmile se srazí, zalijeme studenou vodou a za stálého kverlání nebo šlehání povaříme. Přidáme polévkové koření nebo masox, sůl a nakonec na křenovém struhadle jemně nastrouhanou syrovou zeleninu. Necháme jen přejít var a podáváme.

Česnečka

1 1/4 l vody, 6 stroužků česneku, sůl. 30 dkg brambor, sůl, 1 šálek mléka, 1 žloutek, 3 dkg másla, zelená petržel.

Brambory oloupáme a uvaříme doměkka. Pak je rozšťoucháme, přidáme mléko a umícháme na kaši. Tu zalijeme vodou, přidáme se solí utřený česnek a povaříme. Nakonec zjemníme žloutkem, ale už nevaříme. Do hotové polévky přidáme sekanou zelenou petržel. Podáváme s topinkami z chleba. Nemáme-li čas vařit brambory, povaříme česnek ve vodě a nakonec přilijeme mléko se žloutkem a přidáme sekanou petržel.

Bujón s vejcem

1 1/4 l masitého vývaru (nebo bujónovou kostku masoxu), 1 lžíce zelené petržele, 4 vejce, sůl.

Masox rozpustíme v horké osolené vodě. Do talířů dáme po jednom syrovém vejci, přidáme trochu sekané petržele a přelijeme horkým bujónem.

Čufty (polotovar) s rajčaty a paprikami

4 porce mletého masa z obchodu s polotovary, 3 rajčata, 4 zelené papriky, 5 dkg oleje, 2 dkg hladké mouky, 1 cibule, 1 malá konzerva rajského protlaku, sůl, špetka pepře a cukru, 2 dkg másla, citrónová šťáva.

V obchodě s polotovary koupíme šištičky z mletého masa, které na oleji na pánvi prudce po obou stranách opečeme. Vyndáme je na misku, do zbylého tuku přidáme na kolečka nakrájenou cibuli, na plátky nakrájená rajčata a očištěné a na kolečka nakrájené papriky. Vše chvíli dusíme, pak zaprášíme moukou, osmažíme, zředíme trochou vody a rajským protlakem. Podle chuti přisolíme, přisladíme a opepříme. Nakonec přidáme kousek čerstvého másla a opečené čufty dáme do husté omáčky prohřát. Podáváme se spagety, s dušenou rýží nebo s čerstvě vařenými brambory.

Čevapčiči (polotovar)

4 porce (po 2 kusech) čevapčiči, 2 lžíce oleje, 1 menší cibule, hořčice.

Masité šištičky prudce opečeme po obou stranách na rozpáleném oleji. Ve zbylém tuku opečeme vařené na plátky krájené brambory. Podáváme tak, že šištičky posypeme sekanou syrovou cibulí, obložíme brambory a podáváme s hořčicí. Nemáme-li předem vařené brambory, podáme jen s chlebem.

Karbanátky z mletého masa dušené

40 dkg mletého masa (hovězí s vepřovým), 5 dkg tuku, 1 lžička hladké mouky, 1/2 cibule, 1 vejce, sůl, pepř, trochu strouhané housky.

Mleté maso smícháme s jemně sekanou cibulí, solí, pepřem, vejcem, popřípadě s trochou strouhané housky. Tvoříme malé ploché karbanátky, které opečeme rychle po obou stranách na tuku. Pak je vyndáme, šťávu zaprášíme moukou, osmažíme, podlijeme vodou a povaříme. Omáčku můžeme zlepšit několika kapkami worcesterské omáčky. Hotové karbanátky v omáčce prohřejeme a podáváme s rýží, vařenými brambory, s těstovinami, s okurkou nebo zeleninovým salátem.

Plátky z konzervy „lunch meat“

1 konzerva „lunch meat“, 2 lžíce oleje, hořčice, 4 krajíce chleba, 1 cibule.

Konzervu otevřeme, opatrně vyndáme maso v celku. Nakrájíme je na silnější plátky, které prudce na oleji opečeme. Položíme na krajíce černého chleba, které jsme namazali hořčicí. Posypeme cibulí a dokud je maso teplé, podáváme. Nemusíme solit, maso je obvykle dost slané.

Řízky smažené v těstíčku

4 plátky z telecí nebo vepřové kýty, 1 vejce, 3 lžíce mléka, asi 5 dkg hrubé mouky, sůl, 15 dkg tuku na smažení.

Libové řízky naklepeme, na okrajích několikrát nařízneme a osolíme. Z vejce, mouky a mléka si připravíme řidší těsto, jako na kapání. Na pánvi rozpálíme olej nebo stropocentní tuk. Řízky namáčíme v těstíčku a hned vkládáme do rozpáleného tuku, aby se obal na mase srazil. Pak zmírníme příkon a smažíme dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší, s bramborovým salátem.

Vejce na salámu

10 dkg salámu, 8 vajec, 1 menší cibule, sůl, pepř, 4 okurky, 2 dkg tuku.

Loupaný, na plátky nakrájený salám rozložíme na dvě pánve, posypeme cibulí, přidáme kousek tuku a opékáme. Pak vyklepneme na salám jedno vejce po druhém tak, aby se udělala pěkná „oka“ a žloutky se neroztekly a osolíme. Pečeme, až vejce dostatečně ztuhnou. Z každé pánve uděláme dvě porce, opatrně sesuneme na talíře, opepříme a obložíme brambory a okurkou nakrájenou na vějířky.

Rizoto z konzervy

1/4 kg předvařené rýže, 1 lžička tuku, 1/2 cibule, 1 konzerva vepřového nebo

hovězího masa ve vlastní šťávě, 1 malá konzerva hrášku, sůl, 5 dkg sýra.

Rýži zalijeme dvojnásobným množstvím vody, přidáme nakrájenou cibuli a tuk, postavíme na teplo a zahříváme. Dusíme pět minut, pak odstavíme a necháme ještě dalších 5 minut stát. Zatím usekáme maso z konzervy, dáme na kastrolek a prohřejeme. Přidáme a prohřejeme hrášek, osolíme. Uvařenou rýži promícháme s masem a hráškem a podáváme rizoto navrch sypané strouhaným sýrem. Jako doplněk dáváme okurku nebo hlávkový salát.

Tlačenka s brambory s cibulí

20 dkg bílé tlačenky, 1 kg vařených brambor, 1 cibule, 3 lžíce oleje, sůl, špetka cukru, trochu octa, pepř.

Čerstvě vařené brambory nakrájíme na plátky, promícháme jemně sekanou cibulí a zálivkou z vody, octa, soli, pepře, oleje a cukru. Do salátu nakrájíme na kousky nakrájenou tlačenku a podáváme s rohlíky. Nebo upravíme na talíře jen salát a k němu přidáme každému plátek tlačenky, posypaný cibulí a pokapaný octem.

Těstoviny s vepřovým masem z konzervy

1/2 kg těstovin (kolínek, fleků), sůl, 1 malá konzerva vepřového masa, 5 dkg sýra.

Těstoviny uvaříme v osolené vodě doměkka, odcedíme a promastíme tukem z konzervy. Maso jemně usekáme. Těstoviny upravíme na talíře nebo na mísu, navrch posypeme masem a strouhaným sýrem. Podáváme s hlávkovým nebo s jiným salátem (červenou řepou). Pro jinou chuť můžeme těstoviny promíchat i s kečupem.

Ryba dušená s kmínem

4 porce ryby, sůl, kmín, 1 citrón, 10 dkg másla.

Očištěné porce rybího filé nebo porce kapra osolíme, pokapeme citrónem, okmínujeme a na rozpáleném másle smažíme. Po chvilce je opatrně širokou obracečkou obrátíme a ještě chvíli opékáme. Podáváme s vařenými brambory, s bramborovou kaší nebo s koupeným bramborovým salátem.

Hrachová kaše z konzervy s párkem

10 dkg hrachové kaše v prášku, 1/2 l vody, 4 párky, 5 dkg tuku, 1 cibule, sůl.

Hrachovou hmotu rozmícháme v odměřené vodě, osolíme, přistavíme na oheň a za stálého míchání povaříme asi pět minut. Zatím na tuku osmažíme na proužky nakrájenou cibuli a v páře ohřejeme párky nebo klobásy. Kaši mastíme osmaženou cibulí, obložíme párkem a kyselou okurkou nebo salátem z kyselého zelí.

Sardelová vejce

6 vajec, 3 dkg másla, 1 sardel nebo trochu sardelové pasty, 1 lžíce mléka, 2 hlávkové saláty, 40 dkg bramborového salátu.

Vejce uvaříme natvrdo, po délce rozpůlíme, žloutky vyndáme a utřeme v misce se sardelovou pastou a s mlékem. Z hmoty uděláme tolik kuliček, kolik je půlek vajec (12) a vložíme je zpět do bílkových misek. Na mísu, nebo lépe každému na talíř, urovnáme bramborový salát, čtvrtku vypraného a zálivkou ochuceného salátu. Na salát položíme půlky sardelových vajec.

Vejce zapečená se sýrem

8 plátků bílé veky, 4 vejce, 20 dkg sýra, sůl, 4 dkg másla, 1/2 šálku mléka.

Do pekáčku nebo nižší ohnivzdorné ploché misky, kterou vymažeme tukem, položíme plátky housky. Na každý dáme plátek tvrdého sýra. Vejce osolíme, rozšleháme s mlékem a zalijeme jimi povrch sýra. Zapékáme v troubě, až vejce ztuhnou. Podáváme s dušenou zeleninou nebo se salátem.

Míchaná vejce (různě ochucená)

8 vajec, 2 dkg másla, sůl.

Obměny: 1 lžička kmínu, 1 jemně sekaná cibule,
15 dušených žampiónů, uvařený, na drobné kousky nakrájený květák,
8 vařených usekaných pórků,
1 konzerva chřestových hlaviček,
3 lžíce zeleného hrášku,
1 krabička zmrazené polévkové zeleniny,
10 dkg nakrájeného salámu.

Na tuku osmažíme zeleninu nebo salám, přidáme vejce a mícháme, až zhoustnou. Ochutíme solí a podáváme s chlebem.

Květák vařený s omáčkou

1 velký květák, sůl, 5 dkg strouhané housky, 10 dkg másla.

Obměny: 10 dkg majonézy, 5 dkg šunky, 1 citrón, sůl, špetka cukru.
Majonézová omáčka: 1/4 l mléka, 2 žloutky, 1 lžíce hrubé mouky, sůl, ocet, 2 dkg másla, 1 rajský protlak.
Sýrová omáčka: 5 dkg másla, 5 dkg hladké mouky, 1/4 l vývaru z květáku, 1 šálek mléka, sůl, pepř, 5 dkg sýra, šťáva i kůra z 1 citrónu.

Květák uvaříme v osolené vodě. Musí být měkký, ale ne rozvařený, a musí držet tvar. Podáváme ho sypaný osmaženou strouhanou houskou a pokapaný máslem. Nebo ho polijeme majonézou, do které jsme rozsekali šunku a ochutili ji citrónem a špetkou cukru.

Majonézovou omáčku děláme tak, že do mléka vmícháme žloutky, lžíci hrubé mouky a za stálého míchání uvaříme hustý krém, do kterého přidáme sůl, ocet, rajský protlak a

nakonec kousek čerstvého másla.

Sýrovou omáčku připravíme ze světlé jíšky, kterou zalijeme mlékem a povaříme na bešamel. Hotový ochutíme solí, pepřem, citrónem a strouhaným sýrem.

Rychlá dušená zelenina

1 konzerva sterilované mrkve, 1 sterilovaný hrášek, 5 dkg másla, 2 dkg hladké mouky, špetka cukru, sůl, několik kapek citrónové šťávy.

Z másla a z mouky uděláme světlou jíšku, zředíme trochou vody z hrášku a povaříme. Omáčku osolíme, přidáme špetku cukru a trochu citrónové šťávy. Do hotové přidáme odcezenou mrkev a hrášek a chvíli povaříme. Podáváme s vařenými brambory nebo jen s rohlíkem.

Fazolové lusky z konzervy

1 kilová sklenice fazolových lusků, 8 dkg másla, 3 lžíce strouhané housky, sůl.

Fazolové lusky i s nálevem přendáme do kastrolu, osolíme a pomalu prohřejeme. Na části másla osmažíme strouhanou housku. Horké odcezené lusky posypeme strouhanou houskou a pokapeme rozpuštěným máslem. Podáváme s brambory a k vařenému hovězímu masu.

Krupicové flameri s kompotem

1 l mléka, 15 dkg jemné krupice, 18 dkg cukru, špetka soli, 1 žloutek, 1,2kg sklenice kompotu.

Do mléka vmícháme žloutek, špetku soli a cukr. Krupici předem rozmícháme v troše mléka a necháme chvíli nabobtnat. Do vařícího mléka vmícháme namočenou krupici, žloutek a uvaříme hustou kaši. Hluboké kompotové talířky vypláchneme studenou vodou a naplníme kaší. Prochladlou vyklopíme na ploché talířky a kolem upravíme kompot (višně, meruňky, švestky atd.). Navrch můžeme přelít ovocnou šťávou.

Dětské piškoty s vanilkovým krémem

10–15 dkg dětských piškotů, 1/2 l mléka, 1 pudinkový prášek, 2 dkg másla, 1 žloutek, 8 dkg práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, trochu pikantní zavařeniny (rybízová malinová).

Piškoty mažeme zavařeninou a slepujeme. Pak je půlíme a skládáme do hlubších talířků. Z mléka, žloutku, cukru, másla a prášku uvaříme vanilkový krém, kterým piškoty v miskách přelijeme a necháme vychladnout. Navrch zdobíme čerstvým ovocem nebo kompotem. Můžeme také zlepšit kopečky šlehané smetany.

Trojhránky z lístkového těsta (polotovar)

1 balíček (1/2 kg) lístkového těsta, 1 vejce, hustá malinová zavařenina.

Na pomoučněném vále rozválíme koupené těsto. Nakrájíme si pravidelné čtverce asi o straně 8 cm. Doprostřed každého dáme kousek



13. Vařený květák obložený novými brambory se zelenou petrželí a přelitý rajskou majonézou je rychlá a dobrá večeře. (Viz předpis.)



14. Zapečené flíčky se salámem a sýrem.
Povrch zdoben kolečky vuřta a vejcem natvrdo. (Viz předpis.)

zavařeniny, přehneme a okraje kolem prsty přitiskneme. Povrch potřeme vejcem. Pečeme v dobře vyhřáté troubě nejprve prudce, pak příkon zmírníme a volněji dopékáme. Celkem asi 15 minut. Horké cukrujeme vanilkovým cukrem.

Pečeme-li trojhránky na druhý den, můžeme je před podáním v nahřáté troubě rozpéci. Jsou tak chutnější.

Koláč z lístkového těsta (polotovar)

1 balíček (1/2 kg) lístkového těsta, 1 žloutek, 1 krabička (30 dkg) zmrazených borůvek, 10 dkg cukru.

Koupené těsto na pomoučněném vále vyválíme. Vykrojíme podle dortové formy kulatý plát, který dáme do vymazané dortové formy a ze zbytku těsta uděláme okraj, který potřeme žloutkem. Pečeme prudce asi 30 minut. Borůvky svaříme s cukrem. Upečený koláč naplníme borůvkami nebo jiným ovocem a podáváme.

Tvarohové těsto na knedlíky

1/2 kg polohrubé mouky
25 dkg tvarohu
1-2 vejce
trošku másla
1/4 l mléka
[illegible]
[illegible]

mouky stačí → trošku másla
1/4 kg mouky → maloučko mléka
12 1/2 dkg tvarohu → pozor →
1 vejce

Vaříme dvě jídla najednou

Pokrmy připravujeme čerstvé a také je hned podáváme. Zaměstnaná žena si však musí oběd nebo večeři připravit některdy předem, aby získala čas na jinou práci. Uvaří si tak při jednom vaření dvě jídla najednou, nebo alespoň to druhé předem připraví tak, aby je mohla jen rychle dokončit.

Plánujeme-li najednou přípravu dvou jídel, má to svoje výhody. Dokážeme to při jednom nákupu rychleji i levněji, ušetříme si úklid kuchyně, myjeme najednou nádobí apod. Někdy i postačí, když z připravovaného čerstvého pokrmu oddělíme kousek na druhý den. Druhý den pak krátkým zapečením nebo s novou přílohou, ochucením uděláme z takového zbytku nové čerstvé jídlo.

Stáním, uchováváním a ohříváním trpí konzistence pokrmů, někdy i jejich chuť. Proto je třeba některé pokrmy, jako krémové omáčky, dělat řidší, protože zhoustnou. Jiné pokrmy nedovaříme docela, aby po ohřátí nebyly kašovité. Většinou pokrmy ohříváme prudce a krátce, nenecháváme je na teplém místě dlouho stát, protože tím se ochuzujeme o některé choulostivé výživné látky, zejména o vitamíny. Pokrmy také příliš nesolíme, ani nekořeníme, protože se obojí v pokrmu rozleží. Raději je pak při konečné úpravě dochutíme.

Pokrmy, které uchováváme do druhého dne, stavíme do chladničky nebo chladné spíže. V letních dnech, kdy potraviny ohrožují i mouchy, nezapomínáme je chránit pokličkami nebo poklopy. V létě uchováváme pokrmy nejvýše do druhého dne, v zimě je předpříprava možná i na delší čas.

Rady

- Z vařeného hovězího masa vykrájíme úhledné porce a podáme s omáčkou. Odkrojené okraje a zbytky použijeme na hašé.
- Hrachový protlak oddělíme na polévku na druhý den dříve, než do kaše přidáme mléko. V teplých dnech by kaše s mlékem do druhého dne zkysla.
- Nastavit omáčku můžeme tukem, kouskem jíšky. Pospícháme-li, můžeme zahustit omáčku lžící škrobové moučky, rozmíchanou v trošce studené vody. Stačí povařit jen dvě minuty.
- Pokrmy připravené den předem ochutíme až na poslední chvíli citrónem, zeleným kořením (pažitkou, petrželí), worcesterem, kečupem apod., aby dostaly zas docela jinou chuť a zvýšila se jejich výživná hodnota.
- Na zbylé maso, které má málo šťávy, uděláme druhý den novou omáčku teplou nebo studenou. (Viz Studené omáčky na str. 32.)
- Polévky a omáčky, z nichž část chceme uchovat do druhého dne, oddělíme dříve, než přidáváme mléko nebo kyselé součásti (rajče, kečup, okurku). Mléko způsobuje snadné zkysnutí, kyselé součásti zase zřídnutí omáčky nebo polévky.
- Uvařené maso z polévky uchováváme tak, že je v misce pokapeme sebraným tukem z polévky. Nevymáčí se tolik a zůstane vláčné.
- Kašovité pokrmy nebo takové, které by se mohly snadno převařit, ohříváme v páře. Také se nepřipalují.
- Vařené těstoviny, které chceme uchovat po odcezení, prolijeme studenou vodou a promastíme, aby se neslepily.
- Husté omáčky přikrýváme poklicí, aby se na povrchu neudělal škraloup. Můžeme je také po ukončení přípravy na povrchu pomastit tukem, který zamezí vytváření škraloupů. Utvoří-li se nám někdy škraloup, pak jej sebereme nebo dobře rozšleháme.
- Houskové knedlíky uchováváme v pařáku, aby neoschly.

Hašé z vařeného masa

30 dkg vařeného hovězího nebo telecího masa, 5 dkg másla, 2 dkg hladké mouky, 1/2 cibule, 1 citrón, sůl, trochu worcesterské omáčky, 3 vejce.

Z másla a mouky uděláme světlou jíšku, přidáme sekanou cibuli, zalijeme šálkem vody nebo mléka, rozšleháme a povaříme na hustou hladkou omáčku. Do ní přidáme mleté maso, trochu citrónové kůry a šťávy, ochutíme solí a worcestrem. Nakonec vmícháme vejce. Podáváme s čerstvě vařenými brambory.

Hrachová nebo čočková polévka ze zbytků luštěnin

1 1/4 l vody, 4 dkg hladké mouky, asi 20 dkg kaše ze zbylého hrachu nebo čočky, 5 dkg kořenové zeleniny, sůl, 1 stroužek česneku, 1 šálek mléka, 1 žemle.

Z tuku a mouky uděláme jíšku, zalijeme ji vodou, rozšleháme a povaříme. Přidáme luštěninovou kaši, na drobné kostky nakrájenou zeleninu, sůl a povaříme asi 10 minut. Pak polévku ochutíme česnekem a šálkem mléka. Podáváme s osmaženou nakrájenou žemlí.

Telecí maso zapečené v misce

30 dkg dušeného telecího masa, 10 dkg dušené rýže, 5 dkg másla, 3 dkg hladké mouky, 1 šálek mléka, sůl, 1 citrón, zelená petržel, 5 dkg strouhaného sýra, tuk na vymazání misky.

Dušené telecí maso usekáme nadrobno a smícháme s dušenou rýží. Z másla a mouky připravíme jíšku, zalijeme mlékem, rozšleháme a povaříme na hustou omáčku. Vmícháme usekané maso a rýži, osolíme, přidáme sekanou zelenou petržel, zakapeme citrónem a dáme do ploché ohnivzdorné misky vymazané tukem a vysypané strouhanou houskou. Navrch posypeme hustě sýrem a čtvrt hodiny v troubě zapékáme. Podáváme s topinkami z bílé veky a se zeleninovým salátem.

Sekaná pečeně v hořčicové omáčce

4 plátky sekané pečeně, 1/2 masoxové kostky, 1 žloutek, 5 dkg másla, 3 dkg hladké mouky, 3 lžíce hořčice, sůl, ocet.

Z poloviny másla a mouky uděláme jíšku, zalijeme ji vodou, v níž jsme rozpustili kousek masoxu, rozšleháme a dobře provaříme. Do omáčky pak vmícháme žloutek, hořčici a podle chuti ji osolíme, případně trochu okyselíme. Plátky hotové sekané pečeně prudce opečeme na zbylém tuku a vložíme do připravené omáčky. Podáváme s vařenými brambory, s houskovým knedlíkem nebo s kolínky.

Tlačenka z vepřové hlavy

1/2 vepřové hlavy, 1 vepřový jazyk nebo 30 dkg libového vepřového masa, 1 vepřová nožička, 10 dkg kořenové zeleniny, sůl, pepř, ocet, 1 lžíce práškové želatiny, 1 středně velký igelitový sáček.

Oprané maso zalijeme vodou, přidáme sůl, nakrájenou kořenovou zeleninu, několik zrnek pepře, lžíci octa a vaříme, až je maso měkké. Pak je dobře obereme z kostí a usekáme na menší kousky. Vývar procedíme, rozmícháme v něm želatinu, ochutíme ještě octem, smícháme s masem a nalijeme do igelitového sáčku, který těsně ovážeme, zatížíme a necháme nejprve venku a pak v chladničce vychladnout. Po vychladnutí igelit sejmeme, tlačenku krájíme na plátky a podáváme s nakrájenou cibulí a octem nebo s citrónovou šťávou.

Slepice na paprice

1/2 vařené slepice, 3 dkg másla, 1 menší cibule, 2 dkg mouky, sůl, 1/2 lžičky sladké papriky, 1/8 l kyselé smetany nebo mléka.

Ovařenou slepici nasekneme na čtyři kousky a dáme na chvíli dusit na nakrájenou slaninu, máslo a sekanou cibuli. Pak ji vyndáme na misku, zbylou šťávu zahustíme smetanou, ve které jsme rozkverlali mouku, a povaříme. Papriku smažíme chvíli na tuku a přidáme do hotové omáčky. Tak zůstane paprika jasně červená a nezhnědne. Omáčku podle chuti přisolíme, můžeme přidat i trochu kečupu nebo worcesteru. Do hotové omáčky vložíme porce masa, prohřejeme a podáváme s bramborem, rýží, nudlemi nebo s noky.

Gulášová omáčka

Asi 25 dkg zbylého guláše, 5 dkg tuku, 3 dkg hladké mouky, 1 cibule, sůl, paprika, pepř, 1 zelená paprika, 3 rajčata.

Na tuku osmažíme nakrájenou cibuli, zahustíme moukou, osmahneme, podlijeme trochou vody a zbytkem omáčky z guláše a povaříme. Do hotové omáčky přidáme na drobné kostky nakrájené maso, plátky rajčat, kolečka očištěné papriky, sůl, špetku pepře i papriky a vše chvíli podusíme. Podáváme s houskovým knedlíkem.

Rybí salát z filé

30 dkg dušeného filé nebo jiné dušené nebo vařené ryby, 1/2 cibule, 3 rajčata, 15 dkg majonézy, sůl, 1 citrón, špetka cukru.

Koupenou majonézu ochutíme solí, špetkou cukru a citrónovou šťávou. Rajčata spaříme, sloupneme a pilkovým nožem nakrájíme na plátky. Dušenou rybu opatrně vykostíme a nakrájíme na menší kousky. Cibuli jemně usekáme a vmícháme do majonézy. Do misky vkládáme vždy vrstvu rajčat, zakapeme majonézou, pak vrstvu ryby a zase polijeme majonézou. Salát podáváme vychlazený s rohlíky. Máme-li ryby málo, můžeme salát ještě proložit plátky vařených brambor.

Jazyk na sardeli

2 malé vepřové vařené jazýčky nebo půlka hovězího jazyku, 1 sardel nebo trochu sardelové pasty, 1/2 citrónu, 1 lžíce strouhané housky.

Vepřové vařené jazyky sloupneme a nakrájíme na plátky, které zakapeme citrónem. Z poloviny másla a sardele (pasty) utřeme sardelové máslo. Každý plátek potřeme tímto máslem a posypeme trochou strouhané housky. V ohnivzdorné misce nebo malém pekáčku rozpálíme zbylé máslo, plátky tam naskládáme a v troubě za mírného podlití zapečeme. Podáváme s bramborovou kaší, s vařenými brambory, ale i se spagety. Nemáme-li vepřový jazyk, můžeme použít telecí nebo hovězí.

Kapusta zapečená s vepřovým masem

25 dkg vepřové pečeně, 25 dkg kapusty, 1 cibule, sůl, pepř, 3 vejce, 1/4 l mléka, 10 dkg hladké mouky.

Kapustu ovaříme, necháme okapat a usekáme nadrobno. Na tuku osmažíme jemně usekanou cibuli, vmícháme kapustu, chvíli podusíme, pak přidáme sůl, pepř, pečené maso nakrájené na drobné kostky. Pekáček vymažeme tukem, vložíme připravenou směs, kterou zalijeme těstíčkem z mléka, mouky a vajec. Zapečeme v troubě dočervena. Horké nakrájíme na porce a podáváme s hlávkovým salátem.

Kuře v nádivce

1/2 většího kuřete, 4 dkg másla. Na nádivku: 5 dkg másla, 3 žemle, 2 žloutky, 4 bílky, citrónová kůra, sůl,

zelená petržel, 1 šálek mléka, podle potřeby strouhaná houska.

Polovinu kuřete chvíli podusíme nebo povaříme. Žemle nakrájíme na kostky, polijeme mlékem a necháme vsakovat. Pak třeme máslo se solí a žloutky, přidáme namočené žemle, citrónovou kůru, špetku pepře, usekanou zelenou petržel a nakonec z bílků sníh. Vyšší kastrolek dobře vymažeme tukem, dno pokryjeme nádivkou, přidáme na kousky nakrájené dušené kuře a pokryjeme zbylou nádivkou. Povrch pokapeme tukem a v troubě zapečeme. Touto nádivkou dobře kuře nastavíme. Můžeme také postavit kastrolek pokrytý pokličkou do vodní lázně a tak nádivku péci. Nevytvoří se kůrka a nádivka je vláčnější. Podáváme s osmaženými brambory a kompotem nebo salátem.

Srnčí ragú

1/2 kg srnčí kýty, 10 dkg slaniny, 1 cibule, 5 dkg másla, 1 citrón, 2 dkg hladké mouky, sůl, 4 zrnka pepře, 2 zrnka nového koření, 1/2 bobkového listu, 1 sklenka červeného vína, několik kapek worcesterské omáčky.

Ořezané maso z vykostěné kýty nakrájíme na kousky, osolíme, osmahneme s cibulí a vyškvařenou slaninou, přidáme koření, mírně podléváme a udusíme doměkka. Maso vyjmeme, omáčku zaprášíme moukou, osmažíme, zalijeme vodou a povaříme. Pak procedíme, ochutíme vínem a worcesterem, okyselíme citrónovou šťávou. Maso v omáčce prohřejeme a podáváme s jemným knedlíkem, nokem nebo s vařeným bramborem.

Polévka ze zbytku hovězí konzervy

1 1/4 l vody, 25 dkg masa z konzervy, 10 dkg kořenové zeleniny, 1/2 cibule, 5 dkg tuku, 4 dkg hladké mouky, 1 žloutek, sůl, zelená petržel, 1 malá kostka masoxu.

Z tuku a mouky připravíme jíšku, zalijeme vodou, osolíme, dobře rozšleháme a povaříme. Přidáme na nudličky nakrájenou zeleninu, cibuli, na drobné kostky nakrájené maso z konzervy a povaříme ještě asi 10 minut. Do hotové polévky přidáme v troše vody rozšlehaný žloutek, sekanou zelenou petržel a jednu malou masoxovou kostku.

Bramborový závin s uzeným masem

Těsto: 80 dkg brambor, sůl, 2 vejce, 30 až 35 dkg hrubé mouky. Náplň: 20 dkg uzeného masa, 1 malá cibule, 2 dkg tuku, 2 lžíce strouhané housky. Na polití: 3 dkg másla.

Z vařených studených nastrouhaných brambor, vajec, soli a mouky zpracujeme tužší těsto. Opatrně vyválíme placku a posypeme ji na másle osmaženou strouhanou houskou, osmaženou krájenou cibulí a na drobné kostky nakrájeným vařeným uzeným masem. Stočíme opatrně na závin, který dáme do namočeného, vyždímaného ubrousku. Po obou stranách zavážeme a dáme vařit do vroucí osolené vody. Kastrol musí být dostatečně veliký, aby závin v něm volně plaval. Vaříme 40 minut. Pak závin vezmeme za oba konce, vyndáme na prkénko a opatrně odstraníme ubrousek. Ostrým širokým nožem krájíme závin na plátky, které lopatkou nebo širokým nožem přeneseme na talíře a pokropíme tukem. Podáváme s hlávkovým salátem nebo s dušeným špenátem či se zelím.

Pochoutky z mladé drůbeže

Na letním jídelníčku vítáme jídla z drůbeže, protože jsou lehce stravitelná. Na trhu jsou mladé husy a kachny, venkovské hospodyně si mohou zabít mladé kuřátko.

Kuře na paprice. Mladé kuře vykucháme, rozstřihneme na 4—6 dílů, které dáme na máslo a jemně nakrájenou cibuli pod pokličku dusit. Můžeme přidat 5 dkg na kostečky nakrájené slaniny a lžičku sladké papriky. Během dušení můžeme podlít trochou masitého vývaru. Když je maso měkké, zalijeme je šálkem husté kyselé smetany, ve které jsme rozkverlali lžíci hladké mouky a povaříme. Podáváme s knedlíkem nebo s noky.

Nadívaná kachna. Koupíme-li menší, mladou kachnu, lépe ji rozdělíme, když ji nadijeme jako kuře. Nádivku si připravíme ze 2 žemlí na jemné kostečky nakrájených z 15 dkg másla, 4 vajec. Nakrájené žemle zalijeme mlékem a necháme navlhnout. Tuk třeme se solí a žloutky, přidáme žemle, trochu pepře a muškátového oříšku a nakonec pevně ušlehaný sníh. Kachnu vykucháme, uvnitř vytřeme čistým papírem, naplníme nádivkou a upečeme. Podáváme s novými brambory a salátem.

S plotny přímo na stůl

V posledních letech se velmi ujalo zapékání pokrmů v ohnivzdorných miskách. Misky jsou jednoporcové nebo větší a jsou vyrobeny z ohnivzdorného skla, porcelánu, kameniny, nebo to jsou barevné smaltované nízké kastroly s pokličkou. Pokrm v těchto nádobách velmi pěkně vypadá, a proto jej v nich přímo neseme na stůl. Výhodou je, že si ušetříme předkládací nádobí, že pokrm zůstává dlouho teplý a že zlatavá kůrčička zapečeného pokrmu je podávána neporušena.

Protože nádoby neseme na stůl horké, musíme se postarat, abychom je snadno přenášeli na tácu a na stůl stavěli na izolující desku ze dřeva, korku, plastické hmoty nebo jen na silnou prošívanou pokrývku z kretonu. Výhodné jsou košíčky, na které se dá miska postavit, nebo stojánky z drátů potažených barevnou izolací, které mají také izolované nožky.

Hospodyně zařazuje ráda zapékané pokrmy proto, že na ně může využít nejrůznější druhy potravin, že kombinací dvou i tří druhů potravin vznikají pokrmy chuťově zajímavé a pestré.

Základní potravina (vařené brambory, dušená rýže, předem uvařené těstoviny) tvoří první a poslední vrstvu. Mezi nimi se střídá vždy vrstva duseného nebo pečeného masa, dušené houby, zelenina, sekaná vejce, na kostečky nakrájený sýr apod. Doplňují je pro ochucení sekané zelené natě, strouhaný sýr, trochu sardelového másla, aromatické zeleniny, jako česnek a cibule apod. Neméně důležitá pro vzhled i chuť zapékaného pokrmu je vhodná zálivka, popřípadě sypání povrchu strouhaným sýrem. Zapékané pokrmy zaléváme mlékem s rozšlehanými vejci nebo žloutky. Ale k zapečení se hodí i hustá bešamelová omáčka, která ušetří vejce a přidá pokrmu na vláčnosti a sytivosti. Také zalití pokrmu řídkým palačinkovým těstem je zvláště vhodné u dušených zelenin. Tvoří nebo nahrazuje současně příkrm. Do bešamelu můžeme přidat pražené droždí, strouhaný sýr, kečup, sekanou petržel apod. Povrch zapékaného pokrmu se lépe zabarví, posypeme-li jej strouhaným sýrem, smaženou strouhanou houskou nebo opraženými ovesnými vločkami, mletými ořechy apod.

U sladkých zapékaných pokrmů používáme na zalití vajec a mléka, hustého žloutkového krému nebo jen bílkové pěny.

Vhodné zapékané pokrmy se hodí jako teplý předkrm, jako hlavní jídlo, obvykle doplněné zeleninovým salátem, a konečně sladké i jako moučník. Kombinujeme-li je správně chuťově jsou to pokrmy zdravé a oblíbené.

Rady

- Základní potraviny pro zapékání obvykle předvaříme nebo dusíme, ale ne docela doměkka, protože jak brambory, tak těstoviny i rýže změknou ještě zapečením.
- Zapékáme-li tvrdší druhy zelenin, pak je předem trochu ovaříme. Při zapékání plněných zelenin, jako je kapusta, zelí, spařujeme listy před plněním.
- U nákypů musíme jednotlivé vložky, jako ovoce, kousky masa apod. napřed obalit v mouce nebo strouhané housce, než je do pokrmu přidáme. Padly by hned ke dnu, kde se připalují.
- Před vložením pokrmu do zapékací misky dobře misku vymažeme, nejlépe syrovým tukem, a vysypeme strouhanou houskou, sýrem nebo hrubou moukou. U sladkých jídel i piškotovými drobty.
- Kropíme-li nebo zaléváme potraviny před zapékáním omáčkami nebo tekutými zálivkami, činíme tak mezi jednotlivými vrstvami. Povrch kropíme až po krátkém zapečení, jinak steče zálivka ke dnu.
- U pokrmů zalévaných tekutým těstem nebo hustou omáčkou musíme povrch po zapečení několikrát propíchnout nebo zasuneme do povrchu makarón. Tudy uniká pára, povrch nepopraská. Tyto pokrmy během pečení vlažíme na povrchu tukem nebo tekutinou (mléko).
- K sypání zapékaných pokrmů používáme strouhaných tučných sýrů, které se při pečení roztékají. Povrch se sýrem nesmíme zapéci příliš dotmava, protože sýr hořkne.
- Sypeme-li povrch pokrmů strouhanou houskou nebo vločkami, opražíme je předem s trochou tuku.
- Pokrmy zapékáme vždy v předehřáté troubě a prudčeji, jinak pečením vysychají.
- Ohnivzdorné misky před vložením do trouby trochu nahřejeme. Nikdy je nedáváme vychlazené z chladničky nebo studené spíže, snadno by mohly popraskat. U choulostivějších misek pečujeme o povlovnější prohřívání tím, že je stavíme na plech, který hustě posolíme.
- Horké misky po upečení nestavíme nikdy na desku kuchyňského stolu z umělých hmot. Zahřátím jsou desky nepříjemně cítit a tento pach přejímá jak zapékací miska, tak i pokrm. Nejlépe, dáme-li pod ně hned dřevěnou podložku nebo složenou utěrku.
- Hotové pokrmy v zapékacích miskách před podáním na stůl zdobíme. Například je můžeme pokropit rajským kečupem, zdobit plátky nebo listy barevných zelenin, petrželí apod. Zvyšujeme tak barevností přísad jejich vzhled.
- Zapékané pokrmy klademe na podložku do středu stolu, každý si podací

lžící nebo lopatkou vezme svou část jídla. Zvlášť do nádobky možno ještě podat strouhaný sýr, rozpuštěný tuk, kečup apod. k doplnění jídla.

• Podáváme-li zapékané pokrmy jako teplý předkrm (ryby, vejce, zeleninu), servírujeme je vždy až po polévce. Na to se hodí jednoporcové zapékací misky, které stavíme na podtalířek, popřípadě ještě na papírový ubrousek.

Brambory zapečené s česnekem

1 kg brambor, sůl, pepř, česnek, 12 dkg másla nebo tuku, 1/2 l mléka.

Brambory uvaříme, oloupáme a nakrájíme na kolečka. Plochou ohnivzdornou misku vymažeme tukem, skládáme do ní kolečka brambor. Mezi ně dáme drobně sekaný česnek, kousky másla, sůl, a pepř. Zalijeme nesvařeným mlékem, dáme do trouby a zvolna pečeme asi půl hodiny. Podáváme se salátem nebo teplou zeleninovou přílohou.

Brambory zapečené se slanečkem

1 kg brambor, 2 slanečky, 10 dkg másla, 10 dkg tvrdého sýra, sůl, zelená petržel, 1 šálek kyselé smetany nebo jogurtu.

Uvařené brambory oloupáme a nakrájíme na silnější kolečka. Slanečky stáhneme, vykostíme a nakrájíme na malé kousky. Mlíčí nebo jikry utřeme se smetanou.

Do ohnivzdorné misky vymazané tukem skládáme kolečka brambor, prosypeme je kousky ryb a pokropíme smetanou. Poslední vrstvu brambor posypeme strouhaným sýrem a sekanou zelenou petrželí. Pokropíme tukem a pečeme v troubě asi půl hodiny.

Bramborové placky zapečené

1 kg brambor, 1 vejce, sůl, 15 dkg hladké mouky, 10 dkg tuku. Plnění: 50 dkg špenátu, 1/2 cibule, 5 dkg másla, 5 dkg hladké mouky, 1 žloutek a trochu strouhané housky, 20 dkg čerstvých hub, 3 dkg másla, sůl a kmín.

Studené strouhané brambory osolíme, přidáme vejce a spojíme moukou v hladké těsto. Tence je vyválíme a vykrajujeme větší placky.

Z másla, osmažené cibule a hladké mouky uděláme jíšku, do ní vložíme zmrazený, na kousky rozsekaný špenát a za stálého míchání dusíme. Ochutíme, žloutkem a zahustíme strouhanou houskou. Houby nakrájíme na plátky a dusíme se solí a kmínem asi 20 minut.

Bramborové placky střídavě mažeme houbami a špenátem, stočíme je a skládáme do vymazané ohnivzdorné misky. Nebo je klademe do vymazané dortové formy tak, že dáme vždy placku a na ní navršíme střídavě nádivku ze zeleniny a hub. Poslední placku pomastíme a dáme do trouby zapéci. Takto upravený slaný dort pak krájíme na díly a podáváme se salátem.

Kapustový nákyp s masem

1 větší kapusta, 30 dkg sekaného masa (zbylé pečené nebo dušené maso), 3 vejce, 10 dkg másla, sůl, květ, zelená petržel, 20 dkg strouhané housky, 1/2 l mléka.

Zbylé pečené nebo dušené maso nakrájíme na menší kousky. Žloutky třeme se solí a polovinou másla, přidáme koření a ve slané vodě ovařenou, mletou kapustu. Směs zahustíme strouhanou houskou, navlhčenou mlékem a nakonec vpravíme tuhý sníh z bílků.

Na tukem vymazanou ohnivzdornou misku dáme část těsta, na ni naskládáme kousky masa, které opět zakryjeme kapustovou nádivkou. Zapékáme 30 minut v troubě.

Květák zapečený se sýrem

1 velký květák, 3 dkg tuku, 3 dkg mouky, 1 šálek mléka, 3 vejce, 5 dkg sýra na strouhání, sůl, 2 dkg tuku a 3 dkg strouhané housky na vymazání misky.

Květák uvaříme v osolené vodě skoro doměkka, scedíme a rozebereme na růžičky. Z tuku a mouky připravíme světlou jíšku, rozvaříme ji mlékem a do husté omáčky přidáme sůl, koření a polovinu strouhaného sýra. Pak přidáme rozšlehané žloutky a z bílků pevný sníh.

Ohnivzdornou misku vymažeme tukem a vysypeme strouhanou houskou, urovnáme na ní květák, který přelijeme připravenou omáčkou. Povrch posypeme ještě sýrem a pečeme v troubě asi 30 minut.

Cibule zapečené

6–8 středně velkých cibulí, 40 dkg pečeného nebo vařeného masa, 2 dkg tuku, 2 dkg mouky, 6 lžic mléka, 1 vejce, 5 dkg strouhaného sýra, 3 dkg strouhané housky, 1 citrón, sůl, pepř, 4 dkg másla na polití.

Cibule oloupáme, zalijeme osolenou vroucí vodou a krátce podusíme, aby ztratily ostrou chuť. Seřízneme vršek, měkký vnitřek vyjmeme a usekáme.

Z tuku a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme mlékem a vývarem z cibule a připravíme hustou, hladkou omáčku. Do ní přidáme sekanou cibuli (vnitřek), na kostičky krájené maso, vejce, sůl, koření a vše zakapeme citrónem.

Cibule vrchovatě naplníme, složíme do vymazané ohnivzdorné misky, povrch posypeme ještě sýrem a strouhanou houskou, podlijeme a pečeme 25 minut v troubě.

Rajčata zapečená s paprikami a rýží

1/2 kg rajčat, 1/2 kg zelených paprik, 2 cibule, 30 dkg rýže, 30 dkg mletého syrového masa, 1 vejce, 5 dkg sýra, 10 dkg tuku (olej, máslo), sůl, pepř,

zelená petržel, 1 šálek vývaru nebo polévky.

Rýži prolijeme horkou vodou, necháme okapat a pak ji na 2 dkg tuku osmahneme. Zalijeme ji půl litrem vařící osolené vody nebo vývarem a udusíme skoro doměkka.

Ohnivzdornou misku vymažeme tukem, na dno dáme vrstvu na plátky krájených rajčat, na to vrstvu očištěných na nudličky krájených zelených paprik. Pokropíme tukem, posypeme zelenou petrželí, pak dáme vrstvu mletého masa, které osolíme a okořeníme.

Na maso dáme kolečka cibule a na to navršíme rýži.

Povrch pokropíme tukem a sypeme strouhaným sýrem. A když se pokrm zapeče v troubě, zalijeme ho vejcem, rozkverlaným ve vývaru.

Špenát zapečený s brambory a šunkou

1 kg brambor, 1/2 kg zmrazeného špenátu, 1 cibule, 5 dkg tuku, 3 vejce, sůl, pepř, 1/8 l mléka, 15 dkg šunky, 1 lžička mouky.

Na tuku osmažíme drobně krájenou cibuli, zaprášíme ji moukou, podlijeme trochu vodou a do husté omáčky zamícháme zmrazený špenát. Špenát osolíme a okořeníme.

Do ohnivzdorné misky tukem vymázané složíme vrstvu na kolečka krájených, vařených brambor, na ně dáme část špenátu, trochu sekané šunky nebo uzeného masa a tak pokračujeme, až navrch zůstanou brambory

Po chvilkovém zapečení pokrmu zalijeme povrch mlékem, ve kterém rozkverláme vejce. Podáváme se salátem (hlávkovým, rajským, okurkovým).

Špenát zapečený se sázenými vejci

1/2 kg zmrazeného špenátu, 15 dkg strouhané housky, 1 šálek mléka, 3 vejce, 20 dkg masitých zbytků (pečeně) nebo uzeniny, 2 dkg tuku, 5 dkg mouky, sůl, pepř, 1/2 cibule, 4 vejce sázená.

Na tuku osmažíme drobně usekanou cibuli, přidáme špenát, a když se udusí, zaprášíme ho moukou a zahustíme strouhanou houskou navlhčenou mlékem.

Do špenátu vmícháme žloutky, na kostky nakrájené maso a nakonec z bílků tuhý sníh. Hmotu osolíme a okořeníme.

Špenát dáme do vymazané, strouhanou houskou vysypané ohnivzdorné misky a když se dopéká, naznačíme nožem porce a do každé porce uděláme důlek. Do nich rozklepneme vejce a dopečeme, až vejce ztuhne. Podáváme s plátky housek nebo chleba.

Zelenina zapečená s kvasnicemi

80 dkg zeleniny (kapusta, květák, celer, fazolky), 1 cibule, 10 dkg tuku, 10 dkg droždí, 4 vejce, sůl, pepř, zelená petržel, podle potřeby strouhaná houska. Na vymazání misky 2 dkg tuku a 2 dkg strouhané housky.

Pokrm děláme z jednoho druhu zeleniny, nebo mícháme dva i více druhů. Každou zeleninu zvlášť osolíme a podusíme, nebo povaříme a nakrájíme na kousky.

Na tuku smažíme drobně pokrájenou cibuli, přidáme rozdrobené droždí, a když se rozpustí, smaží a vytvoří škraloup, podlijeme je vodou ze zeleniny. Rozvaříme a vmícháme pepř, sekanou zelenou petržel a celá vejce.

Do vymazané, houskou vysypané misky složíme zeleninu. Zalijeme drožďovou omáčkou a povrch posypeme ještě strouhanou houskou. Podáváme s brambory nebo chlebem.

Zelenina zapečená s palačinkovým těstem

80 dkg zeleniny, 3 dkg slaniny, 8 dkg tuku, 3 vejce, 1/4 l mléka, 10 dkg mouky, sůl, květ, zelená petržel, 2 dkg tuku a 2 dkg mouky na misku.

Zeleninu očistíme a krátce povaříme v osolené vodě. Můžeme použít květák, mrkev, celer i trochu hrášku.

Do vymazané a vysypané ohnivzdorné misky skládáme na menší kousky rozdělenou zeleninu, kterou pokropíme rozškvařenou slaninou, přidáme špetku květu a přelijeme těstíčkem. Těsto připravíme z mléka, žloutků, sekané zelené petržele a mouky. Dobře je rozšleháme a nakonec přidáme tuhý sníh z bílků.

Zeleninu těstíčkem zalijeme a pečeme asi 30 minut dozlatova.

Zelí zapečené s těstovinami

1 hlávka zelí, 10 dkg másla, sůl, pepř, 2 vejce, 25 dkg těstovin (flíčků).

Flíčky uvaříme ve slané vodě, odcedíme a trochu promastíme. Zelí jemně nakrouháme, osolíme, opepříme a dusíme na tuku až je měkké a dozlatova osmažené.

Přimícháme odcezené flíčky, přidáme žloutky a z bílků tuhý sníh. Vymazanou ohnivzdornou misku naplníme flíčky se zelím a 30 minut zprudka v troubě zapečeme až flíčky na povrchu zrůžovějí. Do zelí můžeme přidat i rozškvařenou slaninu, nebo kousek uzeného masa. Flíčky podáváme s hlávkovým salátem.

Ryba zapečená se smetanou

1 kg rybího filé, sůl, 3 dkg oleje, 5 dkg másla a 5 dkg hladké mouky na jíšku, 1 cibule, hrst zelené petržele, 1/2 stroužku česneku, 1 koflík polévky, 1/2 koflíku smetany (kyselé), 5 dkg strouhaného sýra.

Rybu očistíme a nakrájíme na menší kousky. Porce srovnáme na tukem vymazanou ohnivzdornou misku nebo pekáček, posolíme a zalijeme omáčkou.

Na másle osmažíme drobně sekanou cibuli, zaprášíme moukou, rozšleháme s polévkou a smetanou. Přidáme utřený česnek a jemně sekanou petržel.

Omáčku vlijeme na rybu, povrch pokropíme tukem a posypeme hustě sýrem. Pečeme asi čtvrt hodiny v troubě.

Ryba pečená s kečupem

1 kg rybího filé, 1/4 koflíku oleje, 1 citrón, sůl, pepř, kousek bobkového listu, 5 dkg másla, 8 dkg strouhané

housky, 1 koflík mléka (nebo bílého vína), 4 lžíce rajského kečupu.

Rybu nakrájíme na porce a zalijeme zálivkou, kterou připravíme smícháním oleje s citrónovou šťávou, solí a kořením. V tomto láku necháme rybu dobře proležet.

Pak rybu vyjmeme, osušíme a obalíme ve strouhané housce, kterou jsme pokropili rozpuštěným máslem. Porce ryby narovnáme na plochou ohnivzdornou misku a dáme do trouby zapéci. Mezi pečením ji kropíme mlékem nebo vínem. Upečenou rybu ozdobíme rajským kečupem. Podáváme ji s bramborem nebo dušenou rýží.

Flíčky zapečené se salámem

40 dkg flíčků, 30 dkg salámu, 1/4 l mléka, 3 vejce, sůl, 10 dkg másla, 5 dkg sýra.

Flíčky uvaříme ve slané vodě skoro doměkka. Pak je odcedíme, promastíme a smícháme se salámem nakrájeným na kostičky. Dáme do ohnivzdorné tukem vymazané misky péci. Po krátkém zapečení zalijeme mlékem s rozkverlanými vejci. Na povrch nasypeme hustě sýr a položíme naříznutá kolečka salámu. V troubě zapečeme.

Jaternicový prejt

3/4 kg vepřového masa z hlavy nebo bůčku, 1/4 kg vepřových jater, 2 žemle, sůl, pepř, česnek, majoránka, 8-10 dkg krupice, 1/2 šálku polévky z masa, zelená petržel, 3 dkg tuku, strouhaná houska na vysypání.

Maso uvaříme v osolené vodě doměkka. Umeleme je na masovém strojku zároveň s játry a v polévce máčenou vymačkanou žemlí. Směs okořeníme a zahustíme krupicí.

Ohnivzdornou misku nebo pekáček vymastíme, vysypeme strouhanou houskou a naplníme mletým masem a sypeme zelenou petrželí. Pečeme dočervena v troubě.

Prejt podáváme s brambory a dušeným zelím nebo se zelným salátem.

Sekanina s uzeným masem

1/2 kg hovězího masa, 1/4 kg uzeného vepřového masa, 15 dkg tučného vepřového masa, 2 housky, sůl, pepř, 2 vejce, 3 dkg tuku, 3 dkg strouhané housky.

Hovězí i uzené vepřové maso uvaříme v polévce, odcedíme a umeleme na masovém strojku. Přidáme mleté vepřové maso, vejce, máčené vymačkané žemle, sůl a koření. Mleté maso naplníme do vymazané vysypané ohnivzdorné mísy a zapečeme v troubě dozlatova. Podáváme s bramborem a se salátem.

Zapečené zelí se sekaným masem

30 dkg vepřového masa z plecka nebo boku, 20 dkg debrecínských párků, 10 dkg sádla, 1 cibule, 10 dkg rýže, 1/2 kg kyselého zelí, sůl, pepř, 1 šálek husté kyselé smetany, 1/2 lžičky sladké papriky, 4 rajčata, 1 lžíce mouky.

Vepřové maso hrubě umeleme, osolíme a opepříme. Zelí podusíme na cibuli a polovině sádla, trochu zaprášíme moukou a povaříme. Rýži udusíme v osolené vodě skoro doměkka, a pak smícháme s mletým masem.

Ohnivzdornou mísu nebo pekáček vymažeme tukem a vysypeme strouhanou houskou, naplníme polovinou zelí, na to dáme vrstvu mletého masa s rýží, kterou poklademe na kolečka nakrájenými párky. Na to dáme druhou vrstvu zelí. Povrch pokládeme na plátky krájenými rajčaty a zalijeme hustou smetanou, kterou jsme okořenili paprikou.

Zelí pečeme asi 30 minut v troubě. Podáváme jako samostatný pokrm jen s chlebem.

Co chystáme na omeletní pánvi

V malé moderní domácnosti je omeletní pánev velmi používaným nádobím na přípravu nejrůznějších rychlých pokrmů, a to nejen z masa, ale i ze zeleniny a sladkých moučníků. Uplatní se nejen na plotýnce elektrického sporáku, ale i na jakémkoli vařiči. Pro rychlou přípravu hodí se dobře i univerzální pánev Remos nebo elektrická pánev, která má na dně hroty, na kterých potravina leží, takže nepřilehne celou plochou ke dnu, a proto se nepřipaluje.

Výhodou pánve je, že se rychle zahřívá, na opékání nebo smažení nepotřebujeme mnoho tuku a můžeme na ní chystat i jen jednu nebo dvě porce. Pro diety připravujeme na pánvi opékané pokrmy i zcela bez tuku.

Aby pánev po všech stránkách vyhovovala, nesmějí se pokrmy na ní připalovat. Proto jsou výhodné pánve ocelové nebo z hliníkových slitin (například aluspor), které se dají dobře rozehřát. Pánev nemá být příliš mělká, aby při opékání nebo smažení z ní nevystřikoval tuk. Dobré je, má-li pánev delší držadlo z izolující hmoty, které snadno uchopíme do ruky.

Na pánvi připravujeme nejrůznější „minutky" z masa i z jiných potravin. Dobré předpisy najdete i v kapitole na str. 40. Pečeme-li jen jednu nebo dvě porce, můžeme současně na pánvi připravit i opečený brambor, nebo dusit zeleninu. Na pánvi se dobře dělají moučníky, které pečeme v tenké vrstvě – palačinky, omelety, lívance, svítky apod.

Často máme nápad využít zbytků brambor, knedlíků, rýže, masa apod. tak, že je opečeme na pánvi a zalejeme vejcem. Nápady, jak využívat těchto zbytků, najdete v kapitole „Využíváme zbytků". (Viz str. 154.)

Rady

- Tuk na pánvi dobře rozpálíme. Vhozením drobku strouhané housky zjistíme, je-li dost horký. Kolem drobečku se začne tuk škvířit.
- Opékáme-li maso pro dietu bez tuku, můžeme je, když se příliš prudce peče, podlít lžičkou vody nebo vývaru.
- První palačinka nebo lívanec se obyčejně potrhá. Pánev se musí jak se říká „zapéci", dobře promastit a prohřát a pak se už další palačinky nebo lívance pečou dobře.
- Omelety i řízky na pánvi můžeme zručně obracet vyhozením do výšky a chycením na pánev. Nemáme-li praxi, nezkoušejme to, ale použijme široké



15. Párky, moravské klobásy nebo úzký salám můžeme naříznout a do zářezů vložit plátky sýra, slaniny, rajčete apod. Pak jen rychle na pánvi opéci. (Viz předpis.)



16. Tatarský biftek obkládáme hořčicí, kmínem, pepřem, sekanou cibulí, atd. Místo přímo na talíř můžeme tyto přílohy dát na slané věnečky. (Viz předpis.)

obracečky nebo špachtle, která pokrm po celé šíři podebere a snadno obrátí.

- Nejlépe se opéká na oleji, který má vyšší bod „zakouření" (tj. teplota, kdy se nad roztopeným tukem objevuje modravý kouř).
- Péci palačinky a omelety můžeme také jen na pánvi vymazané tukem peroutkou – nemusí vždy plavat v tuku.
- Na elektrickou plotýnku sporáku musí pánev přilehnout celou plochou. Proto volíme pánve se zabroušeným dnem.
- Pánev se dnem zprohýbaným („bombírovaným") se nehodí na rychlou přípravu. V některých místech málo peče, jinde zas připaluje.

Mleté bifteky z hovězího masa

40 až 50 dkg hovězího masa, 2 žloutky, 5 dkg cibule, sůl, pepř, špetka muškátového oříšku, 1 lžička mouky, 6 dkg oleje.

Jemně umleté maso osolíme, smícháme s usekanou cibulí, žloutky a kořením. Utvoříme menší bifteky, obalíme je v hladké mouce a prudce na oleji upečeme. Můžeme podat s hořčicí nebo s rajským kečupem. Příloha brambory, bramborová kaše, dušená omaštěná rýže apod.

Jako obměnu můžeme na pánvi rozpustit lžičku másla, přilít jogurt a touto omáčkou bifteky přelít.

Opékané párky se sýrem

4 párky nebo moravské klobásy nebo točený salám, 10 dkg sýra, 10 dkg slaniny, 1 rajče, 2 lžíce oleje.

Párky nebo salám několikrát nařízneme a do zářezů vložíme plátky slaniny, sýra a rajčete. Na pánvi na oleji prudce opečeme. Podáváme s hořčicí a s chlebem.

Masité placičky s hořčicovou omáčkou

25 dkg mletého masa, 1 vejce, sůl, 1 šálek vody, 1 lžíce hrubé mouky, 5 dkg oleje na opečení. Omáčka: 3 dkg másla, 3 dkg hladké mouky, 1/2 cibule, 1/2 l vývaru nebo vody s kouskem masoxové kostky, 4 lžíce hořčice.

Mleté maso dáme do nísky, přidáme vodu a dobře našleháme nebo rukou zpracujeme. Pak přidáme sůl, vejce, mouku a je-li potřebí, trochu strouhané housky. Tvoříme asi 8 malých placiček a rychle je opečeme na pánvi na rozpáleném oleji po obou stranách. Na zbylém tuku osmažíme pokrájenou cibuli, zahustíme ji moukou, osmažíme, přilijeme vývar a dobře provaříme. Do hotové omáčky přidáme hořčici a kousek čerstvého másla. Podáváme s brambory, těstovinami, s rýží.

Pečené masité šišky

35 dkg mletého masa, 1 cibule, 1 žemle, 1 vejce, pepř, sůl, 2 lžíce oleje, 6 proužků slaniny.

K mletému masu přidáme jemně usekanou cibuli, vejce, špetku pepře a soli, namočenou a vymačkanou žemli. Dobře prohněteme, utvoříme 6 šišek, každou zabalíme do plátku slaniny, ovážeme nití a na oleji prudce opečeme. Podáváme k bramborové kaši.

Vinná klobása se zelenou petrželí

4 porce klobásy (cca à 15 dkg), *1 lžíce hladké mouky, 5 dkg tuku, sůl, 2 lžíce sekané zelené petržele.*

Klobásu upevníme špejlí, aby se nerozevírala, osolíme, lehce obalíme v mouce a na rozpáleném tuku na pánvi po obou stranách dočervena opečeme. Do vypečeného tuku dáme trochu mouky, osmažíme, zalijeme trochou vody a povaříme. Do hotové omáčky přidáme sekanou zelenou petržel a přelijeme na klobásu. Podáváme s bramborem, bramborovou kaší, opečenými brambory a hlávkovým salátem, špenátem apod

Telecí játra na pánvi

40 dkg telecích (nebo vepřových) jater, 5 dkg oleje, 4 dkg másla, sůl, pepř, trochu worcesterské omáčky, 1 cibule.

Játra nakrájíme na čtyři plátky, lehce je naklepeme, poprášíme moukou, okořeníme a na rozpáleném oleji prudce na pánvi opečeme. Dostanou červenou kůrku a nesmějí být uvnitř krvavá. Pak je přendáme na talíř, osolíme, ozdobíme cibulí, poklademe kousky čerstvého másla a obložíme osmaženými brambory nebo rýží. Podáváme k nim hořčici nebo kečup, nebo je pokapeme worcesterskou omáčkou.

Bifteky ze svíčkové

1/2 kg masa na svíčkovou, 4 dkg oleje, sůl, zelená petržel, trochu hladké mouky, 4 vejce, sůl.

Ze svíčkové nařežeme čtyři stejné plátky, obráceným nožem je lehce naklepeme, osolíme a prudce na rozpáleném oleji na pánvi opečeme z každé strany asi čtyři minuty. Biftek musí být měkký, uvnitř načervenalý, ale ne krvavý. Vyjmeme jej, zbylý tuk zaprášíme moukou, zasmažíme, přilijeme několik lžic vody a omáčku provaříme. Nakonec přidáme do šťávy lžičku čerstvého másla. Z vajec uděláme čtyři volská oka. Na každý biftek položíme vejce a přelijeme šťávou. Jako přílohu podáváme dušené brambory, smažené hranolky a různé dušené zeleniny, jako mrkev s hráškem, malé kapustičky, dušené kedlubny, rajčata dušená na oleji apod.

Koupená sekaná v těstíčku

40 dkg hotové sekané, 1/8 l mléka, 1 vejce, 5 dkg hladké mouky, 8 dkg tuku na smažení sůl.

Plátky sekané pečeně obalujeme v těstíčku umíchaném z mléka, vejce a hladké mouky a prudce smažíme na rozpáleném oleji. Podáváme se šťouchanými brambory nebo s bramborovou kaší a hlávkovým salátem nebo s okurkou. Stejně tak rychle si můžeme osmažit i tlustší plátky salámu.

Vuřty opékané

8 vuřtů, 6 dkg oleje, sůl.

Vuřty můžeme připravit různým způsobem. Buď je na obou koncích nařízneme křížem, takže se při pečení rozevřou, nebo je po délce rozpůlíme a na řezné straně opékáme. Opečeme je tak, že je i slupka opečená a podáváme s hořčicí nebo s kečupem. Můžeme k nim podat chlebovou topinku nebo čerstvý slaný rohlík, ale i teplý příkrm, jako bramborovou kaši nebo brambory s cibulí (viz str. 84).

Smaženky ze salámu

4 tlustší kolečka salámu méně tučného (pařížský, šunkový, brněnský nebo turistický), 1 vejce, sůl, trochu hladké mouky, trochu mléka nebo piva, 10 dkg tuku na smažení.

Oloupané plátky salámu namočíme v těstíčku, které jsme našlehali z vejce, mouky, soli a trochy mléka nebo piva. Hned vkládáme do rozpáleného tuku a smažíme dočervena. Podáváme k bramborové kaši a zeleninovému salátu nebo k dušené zelenině.

Placičky z koupené játrové zavářky

30 dkg játrové zavářky z obchodu s polotovary, 8 dkg oleje.

Rukama omočenýma ve studené vodě děláme z játrové zavářky malé kulaté placičky, které rychle opékáme na rozpáleném oleji. Podáváme k bramborové kaši, k dušenému špenátu s bramborem nebo jen na chléb pomazaný kečupem nebo hořčicí.

Rybí karbanátky z konzervy

1 plechovka ryby v tomátě, 25 dkg vařených brambor, 1 vejce, 1 lžíce rozpuštěného másla, 1/4 cibule, sůl, pepř, 5 dkg oleje na smažení, 1 citrón, trochu strouhané housky.

Rybu vyjmeme z omáčky, dáme do misky, přidáme strouhané vařené brambory, jedno vejce, lžíci másla, strouhanou cibuli, sůl, pepř a podle potřeby strouhanou housku. Ze směsi děláme malé karbanátky a vysmažíme je v rozpáleném oleji. Do zbylého tuku vmícháme pak rajskou omáčku z konzervy. Karbanátky podáváme k bramborové kaši, poléváme je rajskou omáčkou a zakapeme citrónem.

Vejce se slaninou a se šunkou nebo se salámem apod.

4 plátky slaniny, 4 plátky šunky nebo salámu (oloupaného), sůl, 1 malá cibule, 4 vejce, pepř nebo paprika, zelená petržel.

Pro čtyři osoby připravujeme pokrm alespoň na dvou pánvích. Nejdříve položíme plátky nebo proužky slaniny a opékáme. Když pustí tuk, přidáme

plátky šunky (salámu) a jemně pokrájenou cibuli. Osolíme, popřípadě trochu opepříme nebo opaprikujeme a na povrch vyklepneme vejce tak, aby žloutek seděl vždy uprostřed bílku. Když vejce dostatečně ztuhnou, přesuneme opatrně pokrm na talíř. Můžeme podat jen s chlebem, ale také s opékanými topinkami z rohlíku, s bramborovou kaší a zeleninovým salátem. Povrch žloutku můžeme posypat sekanou zelenou petrželí.

Karbanátky z rokfóru

10 dkg rokfóru, 2 vejce, 5 dkg droždí, stroužek česneku, špetka majoránky, 2 lžíce vody, trochu strouhané housky, sůl.

Nastrouhaný sýr, rozdrobené droždí, česnek utřený se solí, majoránka, dvě vejce a trochu vody spojíme. Zahustíme strouhanou houskou, ale jen tolik, aby se daly dělat malé karbanátky. Smažíme je prudce v oleji a podáváme k bramborové kaši.

Sýrové topinky

4 žemle, 3 vejce, 5 dkg hladké mouky, 10 dkg tvrdého sýra, zelená petržel, několik lžic mléka, sůl, 8 dkg tuku na smažení.

Žemle nakrájíme na tenké plátky. Z mléka, vajec, soli a mouky připravíme zahoustlé těstíčko, jako na kapání. Osolíme je, přidáme strouhaný sýr a sekanou zelenou petržel. Na pánvi rozpálíme stoprocentní tuk nebo olej. Plátky housky namáčíme v těstíčku a hned prudce vysmažujeme. Jsou chřupavé a podáváme je k čaji nebo je obložíme dušenou zeleninou. Jsou chutné k dušenému mozečku, míšenině z mletého masa apod.

Jihočeský svítek

2 vejce, 12 dkg krupice, 3 dkg másla, sůl.

Vejce rozšleháme se špetkou soli a s krupicí. Na pánvi rozpálíme tuk, vlijeme hmotu a upečeme po obou stranách dorůžova. Upečený svítek pak přendáme do kastrolu, zalijeme studenou vodou tak, aby voda na něm stála a necháme chvíli vařit, až se voda vyvaří. Slaný podáváme k omáčkám jako příkrm nebo jej polijeme místo vodou sladkým mlékem a podáváme s ovocem nebo s kompotem jako moučník.

Zeleninové řízky

1/2 kg zeleniny (možno použít zmrazenou polévkovou zeleninu), 2 vejce, 3 dkg másla, 3 dkg hladké mouky, 1/8 l mléka, sůl, podle potřeby strouhané housky, asi 15 dkg oleje na smažení.

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme mlékem, popřípadě trochou vývaru ze zeleniny a uvaříme na hustou kaši. Čerstvou zeleninu nejrůznějších druhů (květák, kapusta, celer, mrkev atd.) povaříme ve slané vodě a umeleme nebo drobně usekáme. Do kaše přidáme vejce, sůl, mletou zeleninu a nakonec zahustíme jemnou strouhanou houskou. Ze směsi uděláme ploché řízky, smažíme je prudce na oleji a podáváme k bramborové kaši nebo k bramborovému salátu.

Zmrazená polévková zelenina s vejci

2 krabičky zmrazené zeleniny do polévky, 3 dkg másla, 1/2 cibule, 4 až 5 vajec, sůl, kmín.

Na pánev dáme podusit na másle na chvíli cibuli, přidáme zmrazenou zeleninu, kmín a chvíli prohřejeme a podusíme. Když je zelenina měkká, vmícháme rozšlehaná vejce a osolíme. Podáváme s vařenými brambory nebo jen s chlebem. Jako příloha se hodí okurka nebo hlávkový salát.

Smažený celer se sýrem

1 celer, 4 plátky sýra, 1 vejce, trochu strouhané housky, sůl, asi 10 dkg oleje na smažení, ocet nebo citrón.

Celer očistíme, uvaříme v osolené a okyselené vodě a nakrájíme na plátky. Vždy mezi dva plátky celeru dáme plátek sýra, vše obalíme ve vejci a strouhané housce a v oleji vysmažíme. Podáváme k bramborové kaši.

Vaječné omelety plněné

4 vejce, 4 půlskořápky vody, sůl, 3 dkg másla. Plnění: 10 dkg šunky, uzeného masa nebo salámu, 5 dkg zeleného hrášku nebo 1 lžíce sekané zelené petržele. Na posypání: 5 dkg sýra.

Vejce dobře našleháme se solí a vodou. Pak z nich upečeme na pánvi na rozpáleném tuku čtyři omelety. Když začnou zespodu tuhnout, posypeme každou omeletu usekanou šunkou a zelenou petrželí nebo hráškem. Opatrně sesuneme na talíř a přehneme. Na povrchu posypeme strouhaným sýrem a podáváme se salátem nebo k bramborové kaši.

Slané vysmažené palačinky (rizolety)

1/2 l mléka, 1 vejce, špetka soli, 20 dkg hladké mouky, 1 konzerva paštiky, strouhaná houska, asi 10 dkg tuku na smažení.

Z těsta upečeme palačinky. Každou namažeme paštikou, svineme a rozpůlíme. Kousky obalujeme ve vejci a strouhané housce a rychle na tuku smažíme. Podáváme horké k dušené zelenině nebo jen s hlávkovým salátem.

Bramborák ze syrových brambor

1 kg brambor, 1 šálek mléka, 15 dkg hladké mouky, 1 vejce, 1 stroužek česneku, sůl, pepř, špetka majoránky, asi 15 dkg tuku na pečení.

Očištěné a oloupané syrové brambory nastrouháme na jemném struhadle nebo umeleme na masovém strojku, necháme chvíli odpočinout a přebytečnou vodu slijeme (použijeme na škrob). Bramborovou dřť zalijeme horkým mlékem, přidáme česnek utřený se solí, pepř, podle chuti také trochu

jemně mleté majoránky. Na rozpálený tuk na pánvi dáme vždy naběračku bramborového těsta, lžící rozestřeme stejnoměrně po pánvi a upečeme dočervena chřupavý bramborák. Podáváme horký k čaji, k dušenému špenátu nebo hlávkovému salátu.

Bramborák z vařených brambor s jablky

1 kg brambor, 1 vejce, špetka soli, 15 dkg hladké mouky, 10 dkg tuku na pečení, 1/2 kg jablek, nebo povidla, trochu cukru.

Z brambor den předem uvařených, které jemně nastrouháme, zpracujeme s vejcem, solí a moukou těsto. Vyválíme a vykrájíme placky a pečeme je na pánvi po obou stranách dočervena. Horké mažeme rozvařenými, oslazenými jablky nebo švestkovými povidly. Stočíme je a podáváme ke kávě nebo k čaji.

Vaječné omelety sladké

4 vejce, 4 půlskořápky vody, špetka soli, 3 dkg másla, zavařenina nebo čerstvé ovoce nebo kompot.

Z vajec našlehaných s vodou a špetičkou soli upečeme čtyři tenké omelety. Teplé sesuneme, namažeme jahodovou zavařeninou, přehneme a pocukrujeme. Nebo do omelet namažeme rozmačkané čerstvé ovoce s cukrem, popřípadě obložíme přehnutou omeletu na talíři míchaným kompotem.

Sněhové palačinky

1/4 l mléka, 4 vejce, 8 dkg hrubé mouky, 4 lžíce rozpuštěného másla, 5 dkg cukru, špetička soli, rybízová zavařenina, asi 10 dkg tuku na pečení.

Z bílků ušleháme tuhý sníh, vmícháme žloutky, špetičku soli, cukr, střídavě mléko a mouku a naposled po částech rozehřáté a pak prochladlé máslo. Z tohoto množství upečeme asi 8 palačinek. Na pánvi rozpálíme tuk, vléváme těsto a vždy přikryjeme pokličkou, aby palačinka dobře „naskočila“. Po opečení obrátíme a už nepřikryjeme. Horké palačinky mažeme marmeládou a stočíme.

Palačinky s pomerančovým máslem

1/2 l mléka, 20 dkg hladké mouky, špetka soli, 1 vejce, asi 10 dkg tuku na pečení, 1 pomeranč, 5 dkg másla, 1 lžíce krystalového cukru.

Mouku smícháme se solí, vejcem a trochou mléka na husté těstíčko, které pak postupně ředíme a mícháme, aby bylo hladké. Na rozpáleném tuku pečeme tenké omelety. Máslo utřeme s jemně nastrouhanou pomerančovou kůrou a šťávou, pomažeme palačinky a stočíme. Poskládáme je za sebou do ohnivzdorné mísy, na povrchu pokapeme máslem a posypeme krystalovým cukrem. Dáme na chvíli do trouby zapéci, až cukr začne žloutnout. Teplé podáváme.

(8) Kručení bolesti na prsou a chrapot.
(9) Nepravidelné měsíčky, výtok z rodidel narušovaný z krvi
(10) Výtok nebo krvácení z prsou po ukončení kojení

Opékané palačinky

Palačinky upečeme, jak uvedeno v předchozím předpise. Pak je stočíme, nakrájíme napříč na proužky a vhodíme na pánev na rozpálené máslo. Zprudka opečeme a podáváme sypané vanilkovým cukrem a pokapané malinovou šťávou. Tak využijeme i zbylé palačinky z předešlého dne.

Palačinky z omeletové směsi v prášku

1/2 l vody, 20 dkg vaječných omelet v prášku, asi 10 dkg tuku na pečení, 1 šálek jahodové zavařeniny.

Prášek umícháme napřed v malém množství vody na hladkou kaši, pak teprve zředíme další vodou a dobře našleháme. Na dobře rozpáleném tuku pečeme na pánvi tenké palačinky, mažeme je zavařeninou, svinujeme a navrch cukrujeme. Tyto palačinky můžeme plnit i slanou náplní: dušeným špenátem, mrkví s hráškem, paštikou, masitou míšeninou apod.

Palačinky s ořechy

25 dkg hladké mouky, 1/2 l vody nebo mléka, sůl, 2 vejce, tuk na pečení, trochu višňové marmelády, 5 dkg ořechů, cukr na posypání.

Připravíme těsto, ze kterého upečeme tenké palačinky. Potřeme je tence zavařeninou, posypeme nasekanými ořechy, stočíme, dobře pocukrujeme a podáváme horké.

Pozor na znamení varovné.

1) Krvácení z tělesných dutin nosní, ústní, konečníku. Krvácení do moči, krvácení při zvracení.
2) nehojící se rány nebo vředy na kůži n… v ústech.
3) zduření na prsou u ženy
4) Bulky nebo zatvrdnutí v kůži nebo pod kůží
5) Zduření žláz na krku v podpaží nebo v tříslech.
6) Změna barvy mateřského znaménka, svědění
7) Delší dobu potíže střevní, polykací, žaludeční

krvácení při pohlavním styku

Kde nám pomáhá mixér

Přes sto tisíc domácností v ČSSR vlastní již mixér a tisíce dalších kuchyňský robot, jehož přídavným zařízením je také mixér. Tyto výkonné stroje jsou našimi dobrými pomocníky při rychlém vaření.

Mixéru používáme denně při přípravě stravy – proto musí stát na pracovním stole, abychom ho nemuseli přenášet, vyndavat, vybalovat apod. Pojem „mixovat" přešlo již do slovníku moderní hospodyně jako jeden z nových technologických postupů. Mixování znamená míchání, rozmělnění, našlehávání, drcení, sekání, a to všechno dohromady najednou. Mixování je výraz zcela běžný v kuchařských předpisech.

Mixér zrychluje a ulehčuje práci při vaření. Zvláště dobře pomáhá při přípravě dětských pokrmů pro nejmenší, kde dříve lisování šťáv ze syrové zeleniny a ovoce dalo mnoho práce. Také při předepsaných dietách, kdy pacient smí jíst jen stravu kašovitou, je mixér nepostradatelný.

V moderní výživě se klade hlavně důraz na přidávání části syrové zeleniny a ovoce do polévek, omáček, moučníků, čímž se zvyšuje biologická hodnota pokrmu. Tuto práci udělá mixér za 2–3 minuty, čímž uchováme zelenině i ovoci vitamínovou hodnotu.

Polévky a omáčky, které jsme dříve pracně pasírovali, dnes jen mixujeme. Docilujeme mixováním i hladkost a jemnost omáček a přitom v omáčce zůstává obvykle všechna zelenina. Majonézy a všechny druhy studených omáček z ní odvozené uděláme nejrychleji v mixéru.

Připravujeme-li pokrmy z levných druhů předního masa a drobů nebo z tužšího masa, dáváme přednost úpravám ve formě karbanátků, sekané, míšenin. Maso na ně můžeme mixovat buď syrové, vařené, dušené nebo pečené. Můžeme je také nastavovat mixovanou zeleninou, brambory, rýží, hustým bešamelem.

Protože ostré ocelové nože rozdrtí i jemné kostičky, mixujeme ryby z konzervy (sardinky apod.) na pomazánky i s kostičkami. Obsahují důležitý vápník, který tak v pokrmu zachováme. Pomazánky můžeme mixovat z nejrůznějších druhů potravin, takže budou hodně rozmanité. V mixéru také připravujeme jemné zeleninové kaše, protlaky, saláty.

I lehké moučníky a dezerty, jako jsou ovocné pěny, krémy z tvarohu a čerstvého ovoce, připravujeme v mixéru. Našleháním mléka s máslem připravujeme si i šlehačku (viz příslušný předpis na str. 208).

Osvěžující nápoje bez alkoholu, hlavně s mlékem, jogurtem, s čerstvým ovocem, z rajčat apod. děláme snadno v mixéru. Nejenže všechny součásti nápoje dobře rozmělníme a spojíme, ale napěněný nápoj je i chutný a lákavý. Bližší o nápojích též v kapitole „Vhodné nápoje pro každou příležitost" (viz str. 118).

Rady

- Než spustíme mixér, ponoříme nože do základní tekutiny, se kterou budeme pracovat. Může to být trochu polévky, vody, mléka, stačí i žloutky, citrónová šťáva apod. Pak teprve přihazujeme po částech tuhé součásti v menších kouscích.
- Maso přihazujeme v kouscích, které jsme nakrájeli přes vlákno. Tak se vyhneme tomu, aby se šlachy nebo kůže natáčely na nože, které se pak špatně otáčejí.
- Dáme-li do mixéru více tekutiny, musíme při spouštění přidržet chvíli víčko mixéru, jinak obsah vlivem tlaku vystříkne.
- Tužší věci mixujeme po částech, abychom stroj zbytečně nepřemáhali.
- Mixér nejlépe umyjeme tak, že do prázdného dáme trochu horké vody s několika kapkami Jaru a necháme malou chvíli běžet. Pak vodu vylijeme, vypláchneme čistou vodou a dobře osušíme.
- Dobrou pomůckou při mixování je gumová stěrka. Po spuštění a krátkém mixování chod stroje zastavíme a obsah, který se zpočátku rozstříkl po stěnách sklenice, setřeme dolů. Až budeme již déle se strojem pracovat, můžeme setřít potravinu i za chodu, ovšem jen velmi opatrně po stěnách sklenice, aniž bychom se dotkli nožů.
- Cibuli nemixujeme, poněvadž mixér podržuje dlouho její pach a cibule ve styku s kovem snadno zhořkne.
- Mixér není hnětač ani šlehač. Proto na mixéru nešleháme bílky na sníh. Sníh se sice v několika vteřinách ušlehá, ale brzo řídne, jak říkáme „pouští vodu".
- Slyšíme-li neobvyklý zvuk při chodu mixéru, ihned jej vypneme a prohlédneme. Na nožích bývá někdy obtočená šlacha, kterou odstraníme po uvolnění nože. Nebo je mixovaná potravina příliš hustá. Přidáme proto trochu tekutiny a znovu spustíme.
- Mixujeme-li syrové ovoce a zeleninu, přidáme trochu kyseliny (citrón, ocet), aby kaše nezhnědla.
- Mixujeme vždy napřed řidší hmoty a pak přidáváme hustší, abychom stroj nepřemáhali.
- Mixované kaše ze zelenin a ovoce hned podáváme, aby stykem se vzduchem se neokysličovaly, neztrácely barvu a choulostivé vitamíny.

Zeleninová polévka jemná

1 1/4 l vody, 1 velký květák, 1 žloutek, 1 šálek smetany, sůl, zelená petržel, 2 dkg másla.
Na knedlíčky: 1 vejce, 3 dkg másla, 4 lžíce mléka, asi 10 dkg strouhané housky.

Květák uvaříme skoro doměkka. Pak jej dobře našleháme v mixéru v části prochladlého vývaru z květáku. Přidáme žloutek, sůl, kousek čerstvého másla. Z mixéru přelijeme polévku do polévkové mísy, přilijeme do ní zbylý hodně horký vývar a uvařené knedlíčky. Knedlíčky děláme malé a tak, že máslo, sůl a vejce utřeme a přidáme strouhanou housku navlhčenou mlékem. Do vařící vody zavaříme knedlíčky. Jakmile jsou vařené (asi za 4 minuty), odcedíme je a dáme na chvíli do studené vody, aby zpevnily. Pak je prohřejeme v polévce. Do polévky nakonec přidáme sekanou petržel a smetanu.

Mléčná polévka ovocná

1 l mléka, 1/2 kg očištěného ovoce (jahody, maliny, propasírovaný rybíz), 1 žloutek, piškoty, trochu cukru (medu).

Očištěné ovoce rozmixujeme v několika lžících mléka. Přilijeme ostatní mléko, přidáme cukr nebo trochu medu, žloutek. Podáváme vychlazené s piškoty.

Ovocná polévka studená

1/2 kg ovoce (jablka, jahody, borůvky apod.), 1 citrón, 10 dkg cukru (podle chuti), 1 l vody, 2 lžičky škrobové moučky.

Do mixéru dáme dvě lžíce vody, vsypeme očištěné a na menší kousky nakrájené ovoce, cukr a chvíli mixujeme. Do vody zavaříme škrob a povaříme asi dvě minuty. Pak přidáme mixované ovoce, strouhanou citrónovou kůru i šťávu a ještě podle chuti přisladíme. Můžeme přidat i trochu vanilkového cukru. Polévku podáváme vychlazenou se sladkým rohlíkem nebo s piškotem. Podáváme v šálcích.

Polévka ze zbytků

1 1/4 l vody, asi 10 dkg zbylého masa pečeného, vařeného nebo dušeného, 10 dkg zeleniny (kořenové, ale i trochu hrášku, zbytek květáku, 1/2 cibule apod.), 1 kostka masoxu, pažitka nebo zelená petržel, 3 dkg másla, sůl.

Na másle osmažíme zeleninu: cibuli, petržel, mrkev, celer, nebo nemámeli, i kousek zbylé zeleniny, jako je vařený květák, kedlubna, pórek apod. Do mixéru dáme trochu vody a po částech přidáváme na menší kousky nakrájené maso a syrovou zeleninu. Vše dobře našleháme a přidáme do vařící se vody. Chvíli povaříme. Pak přidáme masox a podle chuti přisolíme. Do hotové polévky přidáme sekanou pažitku nebo zelenou petržel a podáváme ji s osmaženou žemlí.

Zeleninová omáčka

20 dkg kořenové zeleniny, 1/2 kostky masoxu, 1 cibule, 5 dkg slaniny, 4 zrnka pepře, 2 zrnka nového koření, 1/2 bobkového listu, sůl, 2 lžičky hladké mouky, 5 dkg másla, 1/8 l kyselé smetany, 1 citrón.

Na kastrole rozškvaříme na drobné kostky nakrájenou slaninu. Přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu, cibuli a chvíli smažíme. Když je zelenina červená, zaprášíme ji hladkou moukou, osmažíme a podlijeme vodou. Přidáme koření a sůl a dobře povaříme. Pak odstraníme z omáčky lžičkou koření, prochladlou přendáme do mixéru a dobře našleháme. Všechna zelenina se rozmixuje a tak nepřijde nic nazmar. Hotovou omáčku znovu nahřejeme, přidáme kousek masoxu, máslo a nakonec kyselou smetanu. Omáčka má být zahoustlá, nakyslá. Proto nakonec přidáme ještě trochu jemně strouhané citrónové kůry a šťávy. Tuto omáčku podáváme s vařeným nebo opečeným hovězím masem, ale i jen s houskovým knedlíkem, jemným nokem nebo těstovinami.

Brusinková omáčka sladká

25 dkg kompotových brusinek (nebo 25 dkg čerstvých a 8 dkg cukru), 1/2 l smetany nebo jogurtu, trochu strouhané citrónové kůry.

Kompotové brusinky dáme s mlékem do mixéru a rozmixujeme na růžovou omáčku, kterou podle chuti přisladíme a přidáme trochu citrónové kůry. Můžeme také zahustit lžičkou škrobové moučky a povařit. Tuto omáčku podáváme na trhanec, svítky, piškoty, lívance apod.

Borůvková omáčka

1/2 l borůvek, 1 konzerva slazeného mléka.

V mixéru dobře našleháme borůvky s kondenzovaným mlékem a nalijeme je na lívance nebo palačinky, nakrájené na nudličky. Před politím můžeme nudličky trochu opéci na másle, aby chřupaly.

Žloutková omáčka studená

1/8 l hovězí polévky, 1 lžíce octa, 3 žloutky, špetka pepře, sůl, cukr, 1 lžíce hořčice, několik kapek worcesteru.

Vše dáme do mixéru a dobře našleháme, pak přelijeme do hrnečku a za stálého míchání prohřejeme, až zhoustne. Když prochladne, použijeme majonézu na zeleninové nebo bramborové saláty. Je to majonéza bez tuku, určená zvláště pro diety.

Tatarské bifteky

30 dkg hovězího masa ze svíčkové, 2 žloutky, 1 cibule, 1 citrón, 1 okurka, sůl, pepř, paprika, kmín, hořčice, kečup.

Do mixéru nalijeme na nože trochu vody a pak přihazujeme kousky odleželého masa. Takto připravenou jemnou kaši upravíme do středu mísy ve dva kopečky, nahoře uděláme důlky, do nichž vyklepneme vždy čerstvý žloutek. Na misku kolem dáme kolečka cibule a na ně nasype-

me koření, sůl, uděláme kopečky hořčice, kečupu a sekaných okurek. Tak podáváme na stůl. Každý si svůj kousek masa okoření podle své chuti, popřípadě zakape citrónem. K masu podáváme plátky housky nebo tmavého chleba.

Míšenina z husích jater

30 dkg husích jater, 5 dkg slaniny, 2 žloutky, 2 lžíce mléka, sůl, špetka bílého pepře, špetka paštikového koření (viz str. 403), 1 lžička koňaku.

Do mixéru dáme trochu mléka a přihazujeme kousky očištěných husích jater a slaniny. Do získané jemné kaše vmícháme pak žloutky, okořeníme, osolíme a zakapeme koňakem. Dáme do vymazané ohnivzdorné misky, kterou postavíme do vodní lázně a vaříme asi hodinu. Míšeninu podáváme horkou s osmaženými brambory nebo ji mažeme na opečené housky. Použijeme ji také jako pomazánku na chlebíčky.

Tvarohová majonéza mixovaná

10 dkg měkkého tvarohu (nebo žervé sýra), 1 šálek mléka, 1 žloutek, 1 lžíce oleje, sůl, cukr, 1 citrón.

Do mixéru dáme mléko, žloutek a mixér uvedeme do chodu. Po částech přidáváme tvaroh nebo žervé sýr, přikapáváme olej a citrónovou šťávu. Nakonec podle chuti přisolíme a přisladíme. Je to majonéza málo tučná, používáme ji hlavně na vařené zeleniny a zeleninové saláty.

Majonéza z vařených žloutků

2 vařené žloutky, 2 lžíce mléka, 1 žloutek čerstvý, necelý 1/4 l oleje, sůl, špetka cukru, 1 citrón.

Do mixéru dáme mléko, čerstvý žloutek a uvedeme jej do chodu. Přidáme vařené žloutky a po chvíli přidáme po částech olej. Je-li hmota příliš hustá, zředíme ji citrónovou šťávou nebo trochou mléka. Nakonec majonézu ochutíme solí a cukrem, popřípadě i trochou worcesterské omáčky nebo hořčicí.

Mrkvová majonéza mixovaná

2 žloutky, 10 dkg oleje, 4 karotky, 1 citrón, sůl, cukr, zelená petržel.

Do mixéru dáme žloutky a otvorem ve víčku přidáváme zpočátku po kapkách a pak rychleji olej. Je-li směs příliš hustá, přidáme trochu citrónové šťávy. Pak vhazujeme po částech plátky syrové mrkve-karotky. Takto připravenou narůžovělou majonézu ještě přichutíme citrónovou šťávou, cukrem a solí. Mažeme ji na tenké plátky bílé veky a zdobíme usekanou zelenou petrželí. Nebo majonézu servírujeme v malých mističkách se slaným rohlíkem. Uděláme-li majonézu řidší, podáváme ji k vařenému nebo pečenému masu.

Bramborová omeleta (bramborák)

3 vejce, 5 dkg mouky, 2 brambory, 2 lžíce mléka, 1 stroužek česneku utřený se solí, pažitka.

Do mixéru dáme vejce, mléko, zapneme a přihazujeme loupané syrové, na menší kousky nakrájené brambory. Nakonec přidáme česnek utřený se solí, sekanou pažitku a mouku. Řídké těsto naléváme na pánev s rozpáleným tukem a upečeme dočervena bramborák.

Bramborové smaženky

30 dkg vařených brambor, 5 dkg sýra, 1 cibule, sůl, 1 vejce, trochu hrubé mouky, 10 dkg tuku na smažení.

Na kousku tuku osmažíme jemně nakrájenou cibuli. Do mixéru vyklepneme vejce, přidáme lžičku mléka a přihazujeme vařené vychladlé brambory. Když jsou kašovité, přidáme strouhaný sýr, osmaženou cibuli, sůl. Nakonec vmícháme ručně tolik hrubé mouky, aby se daly dělat placičky. Placičky smažíme na rozpáleném oleji po obou stranách a podáváme s hlávkovým salátem.

Kaše z konzervovaného hrášku

1 konzerva zeleného hrášku (1/2 kg), 5 dkg másla, 4 dkg hladké mouky, 1/8 l mléka, trochu citrónové šťávy, sůl, špetka cukru.

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, přidáme ji k mléku do mixéru a šleháme. Po částech přihazujeme hrášek. Řidší kaši pak přelijeme do kastrolku a dusíme, aby se jíška provařila a kaše zhoustla. Pak ji ochutíme špetkou cukru, solí a zakapeme citrónem. Podáváme jako přílohu k telecí pečeni nebo jen s bramborovými opečenkami nebo vařenými brambory. Navrch můžeme kaši omastit kouskem rozškvařené slaniny (asi 5 dkg). Z této kaše je i výborná krémová polévka.

Rajčata se sýrovým krémem

8 rajčat, 4 vejce, 1/2 šálku mléka, 20 dkg strouhaného sýra, sůl, pepř, 5 dkg másla, trochu strouhané housky.

Rajčata seřízneme a vydlabeme. Tak se utvoří mističky, které postavíme do ohnivzdorné máslem vymazané misky a naplníme sýrovým krémem. Připravíme jej z mléka, které rozšleháme v mixéru s vejci, přidáme strouhaný sýr, sůl a k zahuštění trochu jemné strouhané housky. Rajčata naplněná krémem dáme zapéci asi na 10 minut do trouby, až krém zhoustne. Podáváme teplé s houskou nebo k bramborové kaši.

Rajská šťáva čerstvá

5 omytých čerstvých rajčat, 1 lžička citrónové šťávy, špetka soli, trochu cukru.

Na nože mixéru vlijeme citrónovou šťávu, pak přihazujeme nakrájená rajčata a dobře rozšleháme. Ochutíme cukrem a solí. Pro ty, kdo neradi dužniny, můžeme šťávu přecedit. Je velmi cenným nápojem bohatým na vitamín C. Proto dáváme šťávu pít dětem k svačině, zejména v létě místo teplého nápoje.

Zeleninový pudink

1/2 kg ovařené zeleniny (květák, mrkev, kapusta, pórky, hrášek), sůl, 3 vejce, 10 dkg salámu, 5 dkg sýra, 3 dkg tuku na vymazání formy, 5 dkg másla na polití.

Do mixéru dáme žloutky a přihazujeme ovařenou a na menší kousky nakrájenou zeleninu. Směs volíme tak, aby nepřevládala zelenina příliš sladká (mrkev). Pak vhodíme na kousky nakrájený salám. Do osolené mixované směsi přidáme jemně nastrouhaný sýr a nakonec tuhý sníh z bílků. Pudinkovou formu nebo sklenici na zavařování (masovku) vymažeme dobře máslem a vysypeme strouhanou houskou, směs do ní přendáme a vaříme hodinu v páře. Můžeme také zavázat do namočeného ubrousku a dát vařit do vody jako nok. Uvařený pudink opatrně vyklopíme a když trochu ztuhne, krájíme nití nebo ostrým nožem na plátky, které sypeme smaženou strouhanou houskou a pokapeme máslem.

Mrkvový salát mixovaný

15 dkg mrkve, 20 dkg jablek, 5 dkg cukru, 1 citrón, špetka soli, 1 lžíce oleje.

Do mixéru dáme citronovou šťávu zředěnou lžící vody a přihazujeme po částech plátky mrkve a nakrájená jablka. Salát ochutíme špetkou soli, cukru a olejem.

Zeleninová kaše

25 dkg zeleniny (hrášek, mrkev, špenát, květák, mladé brukve, černý kořen atd.), 10 dkg másla, 5 dkg hladké mouky, 1 citrón.

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, podlijeme ji částí vývaru ze zeleniny a provaříme na hustou omáčku. Zbylou část prochladlého vývaru dáme do mixéru, postupně přidáváme ovařenou zeleninu — hrášek, mladou brukev atd. Zeleninu přidáváme nakrájenou na menší kousky nebo plátky. Míšeninu přidáme do provařené omáčky, prohřejeme v ní, podle potřeby ještě dosolíme a trochu okyselíme citrónem. Kaši podáváme jako příkrm, hodí se dobře pro děti i pro dietní stravování.

Pomazánka z uzenáče

1 uzenáč, 1 cibule, 2 vařené brambory, 10 dkg másla, 1 citrón, trochu vody, zelená petržel.

Do mixéru dáme několik lžic vody a přidáváme po částech kostí zbaveného uzenáče. Pak přidáme brambory a mixujeme. Máslo třeme v misce a po částech vmícháme směs z mixéru. Ochutíme trochou citrónové šťávy a přidáme usekanou zelenou petržel.

Pomazánka z ředkviček

1 svazek ředkviček, 1 tavený sýr, 10 dkg másla, sůl, asi 3 lžíce mléka, pažitka.

Do mixéru dáme mléko a přihazujeme rozpůlené oprané ředkvičky. Pak přidáváme po částech tavený sýr, sůl a nakonec vmícháme máslo. Narůžovělou pomazánku mažeme na černý chléb a navrch sypeme pažitkou.

Tvarohová pomazánka slaná

25 dkg měkkého tvarohu, 2 jablka, 2 malé mrkve, trochu mléka, špetka soli, zelená petržel.

Do mixéru dáme lžíci mléka, přidáme na kolečka nakrájenou mrkev a čtvrtky jablek a dobře umixujeme. Pak po částech přidáváme měkký tvaroh. Je-li pomazánka příliš hustá, mixér se protáčí. V tom případě jej zastavíme, stěrkou směs shrneme k nožům nebo přidáme trochu mléka. Do pomazánky můžeme přidat i 5 dkg šunky. Nakonec vmícháme sůl a jemně usekanou zelenou petržel. Pomazánku mažeme na chlebíčky.

Tvarohová pěna s ovocem

15 dkg tvarohu, 1 šálek mléka, 20 dkg syrového ovoce (maliny, jahody, meruňky) nebo odkapaného kompotu, trochu cukru.

Do mixéru dáme několik lžic mléka, přihazujeme ovoce a mixujeme. Pak střídavě přidáváme tvaroh a zbylé mléko a umícháme řidší pomazánku. Dáváme ji do hlubších misek nebo sklenic a podáváme vychlazenou, ozdobenou ovocem a piškoty.

Palačinky s citrónem

5 dkg másla, 1/4 l mléka, 1 žloutek, 8 dkg hladké mouky, 1 citrón, 2 dkg cukru, špetka soli, 4 dkg tuku na pečení.

Do mixéru dáme žloutek, přilijeme rozpuštěné maslo, kousek citrónové kůry a mixujeme. Postupně přidáváme mléko a mouku, pak špetku soli a umícháme řídké těsto, ze kterého pečeme tenké palačinky. Ještě teplé je potřeme citrónem, pocukrujeme a podáváme. Podáváme-li palačinky jako samostatné jídlo, musíme je udělat z dvojnásobného množství, popřípadě ještě i z většího množství.

Ovoce zalité žloutkovým krémem

1/2 kg čerstvého ovoce (meruňky, broskve, zahradní jahody, podušené brusinky). Krém: 1/2 l mléka, 2 žloutky, 2 dkg čerstvého másla, 5 dkg cukru, 3 dkg hrubé mouky, 1 lžička rumu.

Mléko přistavíme na oheň, přidáme mouku rozmíchanou v troše studeného mléka a za stálého šlehání uvaříme hustý krém. V mixéru umícháme žloutky s máslem, cukrem a rumem a nakonec vmixujeme prochladlý krém. Do vyšších sklenek nalijeme vrstvu krému a necháme ztuhnout. Pak dáme vrstvu ovoce nakrájeného na menší kousky a znovu krém. Dobře vychladíme. Navrch můžeme přidat trochu šlehané smetany (viz str. 208).

Kalorka s ovocem

1 balíček kalorky, trochu vody, 30 dkg čerstvého ovoce (maliny, jahody, rybíz apod.).

Do mixéru dáme trochu vody nebo mléka, přihazujeme kousky kalorky a ovoce. Umixujeme kaši a přisladíme ji podle kyselosti ovoce. Kalorka je už slazená. Je to rychlá svačina nebo přesnídávka pro děti.

Protlak z meruněk nebo broskví

8 vyzrálých meruněk nebo broskví, 1 citrón, 2 lžíce cukru.

Meruňky nebo broskve spaříme, sloupneme, vypeckujeme a vhazujeme do mixéru s vylisovanou šťávou z citrónu. Přidáme cukr. Jemný protlak dáme do menších talířků vychladit. Podáváme s piškoty.

Jogurt s čerstvým ovocem

Jogurt bez marmelády, 10 dkg ovoce (jahody, meruňky, maliny apod.), 1 lžička práškového cukru.

Do mixéru dáme měkké vypeckované ovoce, jogurt i cukr a dobře rozmixujeme. Podáváme vychlazené ve sklenkách s piškoty nebo oplatkami.

Citrónový krém se sněhem

3 žloutky, 10 dkg cukru, 2 citróny, 5 piškotů, 3 bílky.

Do mixéru dáme žloutky, koušek citrónové kůry, cukr a dobře našleháme. Přidáme šťávu z citrónů a ještě podle chuti přisladíme. V kotlíku na sníh našleháme tuhý sníh a citrónový krém do něho opatrně po částech přidáváme. Na dno talířku dáme rozlámané piškoty a na ně vlijeme citrónový krém. Podáváme vychlazený.

Malinový krém

20 dkg malin, 1/8 l mléka, 4 dkg škrobové moučky, 5 dkg cukru.

Očištěné maliny mixujeme s cukrem. Mléko svaříme se škrobem na hustý krém a prochladlý vmícháme do malin. Vlijeme do sklenek a necháme vychladit. Podáváme s piškoty.

Jablkový krém

5 jablek, 1/2 l mléka, 1 pudinkový vanilkový prášek, 6 dkg cukru, 2 žervé sýry nebo 10 dkg jemného tvarohu.

Jablka oloupáme a nakrájíme na kousky. Z mléka, cukru a pudinkového prášku uvaříme hustý krém. Prochladlý dáme do mixéru, přihazujeme po částech jablka, nakonec vmícháme žervé. Podáváme ve sklenkách nebo hlubších talířcích vychlazený.

Šlehačka z mixéru

1/8 l mléka (rovná sklenka od hořčice), 1/8 kg čerstvého másla, 1 lžíce cukru.

Mléko zahřejeme s máslem, až se rozpustí. Pak je pomalu vlijeme do mixéru a mixujeme dvě minuty. Přelijeme do sklenice a uložíme v chladu nebo v chladničce buď přes noc, nebo alespoň na tři hodiny. Pak opatrně ručně metlou na sníh našleháme v kotlíku pěnu a když smetana zhoustne, přidáme cukr.

Posilující mléko

1/4 l mléka, 1 žloutek, 1 lžíce medu, několik kapek citrónové šťávy.

Mléko našleháme se žloutkem a medem, nakonec přidáme citrónovou šťávu a hned podáváme. V zimě můžeme podat tento nápoj vlažný.

Nečekaní hosté

Přijdou-li k nám hosté bez ohlášení, hledáme honem čím je pohostit. Jsou-li to přátelé, příbuzní, známí, známe už jejich záliby a připravujeme to, na co mají chuť. K přípravě použijeme pohotově to, co máme ve spíži nebo co se dá rychle dokoupit nebo přidělat. Hosté často sedí s námi v kuchyni a tak před nimi skládáme zkoušku ze svého kuchařského vtipu a zručnosti.

Nepouštíme se do složitých příprav nebo do něčeho, na co nestačíme. Cítí-li host, že nás svou návštěvou uvedl do rozpaků, že nám přidělal mnoho práce, mrzí ho to a zábava vázne. Naopak někdy využijeme i jeho nabídky, že nám při přípravě pohoštění pomůže.

Při výběru pokrmů i nápojů pro hosta se řídíme i dobou, kdy přišel. Nemůžeme přeci bezmyšlenkovitě, ráno, dopoledne i v poledne každému nabídnout jen černou kávu, zvláště, když host je hladov, neobědval nebo nevečeřel. Při výběru pohoštění nezáleží ani na tom, bude-li studené nebo teplé, ale uděláme to, co je v našich silách.

Stává-li se častěji, že k nám někdo zaskočí na návštěvu, býváme na to připraveni. Ve spíži je několik rybích nebo masitých konzerv, sáček s hotovou polévkou, krabice těstovin, rýže, vejce, máslo, samozřejmě chléb a housky, káva, čaj atd. Najde se tu i sklenka s kompotem, sušenky. Je-li v blízkosti našeho bytu možnost nákupu, můžeme během krátkého času přinést i čerstvou uzeninu, kousek sýra a podobně.

Každá rodina má už ze zkušenosti několik nápadů na rychlé pohoštění. Ale pozor, ať se to nestane tak pravidelným zvykem, že by hosté u nás dostávali jen a jen topinky se sýrem nebo ořechové kostky ve staniolu. To by svědčilo o malé fantazii a vtipu hostitelky.

I počasí má vliv na výběr pohoštění. V zimních dnech je příjemné pohoštění, které zahřeje, třeba to byla jen česnečka. Naopak v létě není chuť na nic teplého, a zeleninový salát s rohlíkem nebo ovocný koktail přijde k chuti.

Známe-li hosta a víme, že drží dietu, pak ho nebudeme nutit do jídla, které mu škodí. Hledíme připravit obložený chlebíček z potravin, které dieta povoluje, omeletu, pomazánku apod. Pokrmy dietní ani nesolíme, ani nekořeníme, mohli bychom z nevědomosti udělat chybu.

Při zaměstnanosti našich žen jsme si odvykli chystat doma složitá pohoštění. Pro větší oslavy vyhledáme si dobrý restaurační podnik. A pro malé rodinné příležitosti nebo pro své přátele uchystáme doma jednoduché, ale vtipné

pohoštění. Budeme se snažit, aby hostům chutnalo. Neboť i to je součástí pohostinnosti, pro kterou se host u nás cítí dobře.

Rady

- I sebejednodušší jídlo lze upravit, ozdobit a pěkně podat. I barva tu má úlohu – list zeleného salátu, plátek červené papriky nebo ředkvička osvěží i housku se salámem.
- Respektujeme-li chuťové záliby svých hostů, máme dvojnásobný úspěch se svým pohoštěním.
- Rozmýšlejme program pohoštění podle doby, ve které je podáváme. Těsně před obědem podáme jen lehkou přesnídávku. Po obědě raději sladký zákusek s kávou. Po večeři na noc nic těžkého apod.
- Podáme-li k párku bramborovou kaši a okurku nebo opečené rohlíky, vypadá i jednoduché pohoštění slavnostněji.
- Vaječné pokrmy vyžadují výraznějšího ochucení, jako sardelí, hořčicí, kečupem, strouhaným sýrem apod.
- Místo polévky přijde mnohdy více k chuti malý předkrm výraznější chuti (viz kapitola „Předkrm, jaký má být“ str. 21).
- Nápoj nabídneme různý. Nikoho nenutíme ani do piva, ani do kávy. Hledíme připravit osvěžující limonádu, sklenku s minerální vodou apod.
- Z polotovarů našich pečiváren a pekáren můžeme udělat v malé chvíli zajímavý moučník se sladkou pomazánkou z tvarohu, s ovocnými krémy, čokoládovými polevami apod.
- K přesnídávkám vždy přidáváme omytou syrovou zeleninu, jako rajče, okurku, ředkvičky, kedlubnu apod. nebo ovoce.

Návrhy na studené přesnídávky pro hosty

(Předpisy označené hvězdičkou jsou uvedeny v následující kapitole, některé najdete i v jiných kapitolách.)

Chléb s máslem obložený sýrem, s nastrouhanou ředkvičkou.
Houska se sardelovým máslem, navrch plátky vejce natvrdo.
Sardinky nebo jiné ryby z konzervy zakapané citrónem a s cibulí, chléb.
Chléb namazaný máslem a hořčicí, navrch plátky sýra.
Knäcke-Brot nahřátý, namazaný máslem, případně s medem.
Slané sušenky s pikantní pomazánkou (viz kapitola „Pomazánky“ str. 101).
Plátky housky s pomazánkou ze šunky, celeru a banánu.
Chléb mazaný kečupem a sypaný sekanými vařenými vejci.
* Vaječný salát, rohlík.

Návrhy na teplé přesnídávky pro hosty

* Vaječný řízek na chlebu s hořčicí, sypaný sekanou cibulí.
* Vejce nahniličko s křenem, položené na listech salátu, chléb.
Míchaná vejce různě ochucená (viz str. 175).
Ohřátá uzenina s hořčicí nebo s křenem, rohlík.
Opečený vuřt na oleji, chléb (viz str. 195).
* Omeleta s paštikou, houska.
Topinky se sýrem (viz str. 85).
Topinka z chleba pomazaná máslem s hořčicí a s plátky slaniny.
* Vejce na topinkách zapečená.

Návrhy na pohoštění k obědu a k večeři

P o l é v k y (viz str. 11):

Z masoxu s játrovými nočky.
Z masoxu s bochánky z paleného těsta.
Sýrová polévka francouzská.
Ovocná polévka chlazená (viz str. 202).
Polévka z vaječné jíšky.

H l a v n í j í d l a m a s i t á:

* Drůbež z konzervy, osmažené rohlíky.
* Zapékaná vejce se šunkou nebo se salámem, zeleninový salát, houska.
* Mexická rýže, zeleninový salát.
Opečená sekaná v těstíčku, bramborová kaše (viz str. 194).
* Těstoviny zapečené se salámem a sýrem, okurka nebo okurkový salát.
* Smaženky se šunkou a sýrem, špenát nebo hlávkový salát.
* Vuřty smažené v těstíčku, bramborová kaše.

H l a v n í j í d l a z v a j e c:

* Vaječný řízek, bramborová kaše, zeleninový salát.
* Omeleta s paštikou, brambory, hlávkový salát.
* Bramborová kaše zapečená s vejci, hlávkový salát.
* Vejce v žemlích, zeleninový salát nebo špenát.
* Vejce zapékaná se šunkou, brambory, hlávkový salát.

H l a v n í j í d l a z e z e l e n i n y:

Květákový mozeček, brambor, okurka nebo okurkový salát.
Lečo s klobásou z konzervy.
* Rajčata se šunkou a sýrem.

* Salátová mísa, slané rohlíky.
* Rýže s hráškem a sýrem, hlávkový salát.
* Okurkový salát jemný, vaječná omeleta.
* Zeleninový salát letní.
* Jablka plněná zeleninou a masem.

M o u č n í k y:

* Jablkový koláč.
* Malinová pěna zmrazená s piškoty.
* Oříškový pudink.
* Čokoládový pudink s ovocem.
* Poháry s pudinkem a ovocem.
* Smažené hrušky.
* Smažené švestky.
* Jablečné vinné šodó s piškoty.
* Jemné palačinky s jahodami.
* Ovocný rychlý salát.

Návrh na pohoštění k svačině

K svačině podáváme v zimě horký nápoj (čaj, kávu, mléko), v létě chlazený nápoj (grenadinu, mléčný koktail apod.). Podrobnosti o nápojích najdete na str. 118.

Podle druhu ovoce volíme buď sladký, nebo slaný zákusek. Někdy můžeme místo kávy či čaje podat osvěžující ovocný nápoj, kompot apod.

P ř í k l a d y:

Čaj, chléb se sýrovou pomazánkou.
Švédský čaj, Knäcke-Brot s máslem.
Bílá káva, chléb s medovým máslem.
Černá káva, vanilkové suchárky z rohlíku.
Turecká káva, sušenky s máslovým krémem.
Kakao, rychlá prášková bábovka (s olejem).
Mléko, chléb se šunkou.
Ovocný koktail, jablkový koláč.

D ě t s k é s v a č i n y:

Plněná jablka zeleninou a masem.
* Medová jablka.
* Jablka s vločkami (Muesli).
* Ovocné saláty.
* Jablečné šodó s piškoty.
Šlehaný tvaroh (viz str. 168).
* Salát z hrušek a jablek.

Vaječné řízky

4 vejce, 2 dkg strouhané housky, 5 dkg oleje, sůl, hořčice, 1 cibule, 1 okurka, 1 kapie.

Malý porcelánový talířek posypeme strouhanou houskou, přidáme jedno vejce, osolíme, posypeme navrch také strouhanou houskou a vidličkou promícháme. Připravené vejce rychle setřeme z talířku stěrkou do rozpáleného oleje na pánvi. Vidličkou pak shrnujeme vejce trochu ke středu, aby měl řízek pěkný tvar a nebyl na okrajích roztřepaný. Dočervena vysmažený řízek podáváme na krajíčku černého chleba, který jsme potřeli hořčicí. Navrch dáme několik proužků čerstvé cibule, plátek okurky a kousek kapie.

Vejce nahniličko s křenem

4 vejce, 1 hlávka salátu, 5 dkg másla, 3 dkg křenu, zálivka na salát z octové vody, soli a špetky cukru.

Salát rozebereme na větší listy, dobře ochutíme zálivkou a odstříkáme. Rozložíme jej kolem dokola na mísu. Vejce uvaříme nahniličko (tj. asi 4 min.), zchladíme, oloupeme a studená rozkrojíme podél na polovinu. Půlky vajec rozložíme na listy salátu. Rozpustíme máslo, a když začíná červenat a vonět, pokapeme jím žloutky vajec, na které jsme nasypali strouhaný křen. Podáváme se slanými rohlíky nebo s krajíčky chleba. Nemáme-li křen, posypeme žloutky sekanou pažitkou.

Vaječný salát

4 vejce, 1 cibule, 4 sladkokyselé okurky, 6 lžic majolky nebo ochucené majonézy.

Vejce uvaříme natvrdo. Oloupáme je a prochladlé nakrájíme ostrým nožem na plátky. Přidáme na plátky nakrájené okurky a cibuli a vše opatrně promícháme majonézou. Můžeme zakapat citrónem. Podáváme na talířcích se slaným rohlíkem.

Omeleta s paštikou (pro 1 osobu)

2 vejce, 1/2 skořápky studené vody, 1 špetka soli, 3 dkg másla, 1 malá játrová paštika, pažitka.

V hrnku rozšleháme vejce s vodou a solí, vlijeme na rozpálené máslo na pánvi a upečeme omeletu. Když je už skoro upečená, potřeme ji rozšlehanou paštikou zředěnou vodou a necháme ještě prohřát. Pak omeletu přeložíme a sesuneme na talíř. Navrch posypeme sekanou pažitkou. Podáváme se slaným rohlíkem nebo plátkem chleba.

Vejce na topinkách zapečená

4 krajíčky chleba z veky, 4 vejce, 5 dkg másla, trochu sardelové pasty, sůl, zelená petržel.

Plátky z veky chleba namažeme sardelovým máslem a opečeme na pánvi po obou stranách. Pak ušleháme z bílků tuhý sníh (žloutky každý zvlášť opatrně uložíme do poloviny skořápky) a nastříkáme kolem dokola topinek. Topinky dáme na plech nebo na ohnivzdornou misku, do volného středu každé topinky vyklopíme celý žloutek, navrch jej posypeme sekanou zelenou petrželí a rychle v troubě zapečeme. K topince podáme čaj nebo sklenku piva, sklenici mléka apod.

Drůbež z konzervy

1 drůbeží konzerva, 1/2 cibule, 1 lžička sladké papriky, 2 dkg másla, 1 lžička hladké mouky.

Na másle osmažíme jemně nakrájenou cibuli, přidáme papriku, zaprášíme moukou, osmahneme a pak zalijeme rozpuštěnou šťávou z konzervy. Chvíli povaříme. Do hotové omáčky přidáme maso z konzervy a už jen prohřejeme. Podáváme s nudlemi nebo s čerstvě vařenými noky.

Vejce zapékaná se šunkou nebo salámem

4 dkg másla, 4 dkg hladké mouky, 1/2 l mléka, 10 dkg šunky nebo salámu, 8 vajec, 5 dkg sýra, sůl, zelená petržel.

Z másla a mouky uděláme světlou jíšku, zalijeme mlékem a povaříme hustou omáčku. Do ní vmícháme na drobné kostky nakrájenou šunku nebo salám a sekanou zelenou petržel. Vše podle chuti přisolíme. Trochu této omáčky dáme na dno ohnivzdorné misky, na ni rozložíme plátky natvrdo vařených vajec a zalijeme zbytkem omáčky. Povrch posypeme strouhaným sýrem a přidáme několik vloček másla. Zapečeme v troubě dozlatova. Podáváme s brambory nebo s rýží.

Mexická rýže

2 cibule, 2 lžíce oleje, 40 dkg mletého masa, 3 šálky vývaru, 1 malá plechovka rajského protlaku, sůl, pepř, špetka koření kari (curry), špetka papriky, špetka cukru, 30 dkg rýže.

Cibuli usekanou nadrobno osmažíme na oleji, přidáme mleté maso a chvíli podusíme. Pak přidáme přebranou rýži, zalijeme vývarem, ochutíme rajským protlakem a kořením a v troubě dusíme, až je rýže měkká. Podáváme s hlávkovým nebo jiným zeleným salátem.

Těstoviny zapečené se salámem a sýrem

1 krabička pětivaječných kolínek (50 dkg), 10 dkg másla, 10 dkg sýra, 10 dkg salámu nebo zbytek pečeného masa, 2 žloutky, 3 dkg hladké mouky, pepř, sůl, zelená petržel.

Ve velkém hrnci uvaříme ve slané vodě těstoviny. Po 10 minutách zkusíme, zda jsou provařené – poznáme to na řezu. Pak je procedíme, propláchneme pod tekoucí vodou a promastíme. Ze 3 dkg másla a 3 dkg mouky uděláme světlou jíšku, zředíme ji trochou vody a dobře provaříme. Do husté omáčky vmícháme

sůl, špetku pepře, strouhaný sýr a dva žloutky. Ohnivzdornou mísu nebo pekáček vymažeme tukem, dáme vždy vrstvu vařených těstovin, které posypeme usekaným salámem a zelenou petrželí, pokapeme připravenou omáčkou a tak pokračujeme. Navrch bude omáčka. V troubě chvíli zapečeme. Podáváme s okurkou nebo zeleninovým salátem.

Smaženky se šunkou a sýrem

8 krajíčků z bílé veky, 4 plátky šunky (10 dkg), 4 plátky sýra (eidam, ementál apod.), 2 vejce, sůl, 1 lžíce mléka, sůl, 10 dkg oleje.

Krajíčky bílé veky nepatrně povlhčíme mlékem, pak vždy mezi dva plátky vložíme plátek šunky a sýra. Přitiskneme, obalíme v rozšlehaných osolených vejcích a prudce smažíme v rozpáleném oleji. Podáváme s hlávkovým salátem nebo dušeným špenátem, ale také jen k čaji.

Bramborová kaše zapečená s volským okem

80 dkg brambor, asi 1/4 l mléka, sůl, 4 vejce, 10 dkg másla, zelená petržel.

Oloupané brambory uvaříme ve slané vodě doměkka. Pak je odcedíme a umícháme s horkým mlékem a kouskem másla na kaši. Ohnivzdornou mísu vymažeme dobře tukem, přidáme kaši a uděláme do ní čtyři důlky naběračkou. Do důlků vyklepneme vejce. Povrch kaše posypeme usekanou zelenou petrželí, hodně pokropíme máslem a zapečeme v troubě, až se vejce srazí a kaše navrch trochu opeče. Podáváme s hlávkovým salátem.

Vejce v žemlích

4 vejce, sůl, 4 žemle, 1 konzerva játrové paštiky, 5 dkg másla, zelená petržel.

Žemle nebo špičky (také domácí pečené malé žemličky) skrojíme, vnitřek vydlabeme. Dovnitř dáme kousek játrové (nebo drůbeží) paštiky a na to vyklepneme vejce a posolíme. Žemle srovnáme na pekáček vymazaný máslem a upečeme, až jsou vejce ztuhlá. Navrch vajec nasypeme sekanou zelenou petržel. Tyto žemličky dobře vypadají na míse s dušeným špenátem. Podáváme je také jen k čaji.

Vuřty smažené v těstíčku s pivem

4 vuřty, 1 vejce, 1/4 l piva, sůl, trochu hladké mouky, 8 dkg oleje.

Vuřty oloupeme, podélce rozpůlíme a namáčíme v řídkém těstíčku z piva, vejce, soli a mouky. Vkládáme do rozpáleného oleje a smažíme. Podáváme s hrachovou nebo bramborovou kaší a okurkou.

Rajčata se šunkou a sýrem

8–12 rajčat. Plnění: 10 dkg šunky, 10 dkg strouhaného sýra, 3 vejce, 5 dkg másla, trochu mléka, pažitka, sůl, pepř.

Rajčata seřízneme, vydlabeme a necháme dobře odkapat. Šunku nakrájíme na drobné kostky, smícháme se solí, sekanou pažitkou a strouhaným sýrem, vejci a mlékem, okořeníme a naplníme do rajčat. Pečeme v troubě ve vymazané ohnivzdorné misce 15 až 20 minut.

Salátová mísa

3 hlávky salátu, 1 hrozen modrého vína, 10 dkg sýra, 25 dkg rajčat. Zálivka: 8 dkg oleje, 3 lžíce octa, sůl, pepř, špetka cukru.

Nakrájíme salát, rajčata každé na osm dílů, promícháme s odzrněnými bobulkami vína, sýrem nakrájeným na drobné kostky a vše zalijeme sladkokyselou zálivkou. Podáváme v horkých dnech s rohlíkem nebo slanou sušenkou.

Rýže s hráškem

30 dkg rýže, sůl, 1 velká konzerva hrášku, 10 dkg másla, 5 dkg cibule, 5 dkg sýra.

Rýži spaříme, opražíme na tuku s cibulí a zalijeme horkou osolenou vodou, která musí sahat dva prsty nad rýži. V troubě zvolna dusíme. Když je voda vydušená a rýže měkká, vmícháme okapaný hrášek z konzervy a přimastíme. Naběračkou namáčenou ve studené vodě vyklápíme na talíř hromádky, které sypeme strouhaným sýrem. Rýži obložíme hlávkovým salátem nebo krájenými okurkami.

Zeleninový letní salát II.

3 jablka, 1 čerstvá okurka, 2 rajčata, 1 citrón, 1/8 l kyselé smetany nebo mléka, špetka soli a cukru.

Jablka oloupáme a nakrájíme na plátky. Stejně tak nakrájíme na plátky oloupanou okurku a rajčata. Mírně je osolíme, osladíme, zakapeme citrónem a promícháme smetanou. Podáváme k uzenině nebo jen s rohlíkem, jako letní přesnídávku nebo k večeři.

Okurkový jemný salát

1 salátová okurka, sůl, pepř, 2 lžíce oleje, 1 citrón, podle chuti cukr, trochu kopru.

Salátovou oloupanou okurku nastrouháme na nudličky, dáme do hlubší mísy a ochutíme solí, cukrem, pepřem a citrónovou šťávou. Vodu z okurek nesléváme, ale použijeme na zálivku a jinou vodu nepřidáváme. Salát posypeme jemně usekaným koprem. Jindy můžeme nastrouhanou okurku promíchat několika lžícemi ochucené majonézy.

Jablka plněná zeleninou a masem

4 malá jablka, trochu bílého vína, 1/2 malého celeru, 10 dkg majonézy, sůl, pepř, citrónová šťáva, kousek uzeného masa nebo plátek šunky.

Jablka oloupáme, vykrojíme jádřince

a pozorně dusíme v bílém víně. Necháme je vychladnout a plníme míšeninou z kostek vařeného celeru spojeného s majonézou a ochuceného solí, špetkou pepře a několika kapkami citrónové šťávy. Jablka navrch posypeme na proužky nakrájeným masem nebo šunkou.

Jablkový koláč

3 vejce, 1 lžíce vody, 20 dkg cukru, 20 dkg mouky, 3 lžičky prášku do pečiva, 1/2 kg jablek.

Žloutky napěníme s vlažnou vodou, vmícháme cukr, po částech mouku s práškem a nakonec sníh z bílků. Piškotovým těstem vyplníme dortovou formu, navrch poklademe plátky jablek a pečeme ve středně teplé troubě. Cukrujeme vanilkovým cukrem.

Zmrazená malinová pěna s piškoty

10 dkg piškotů, 1 kelímek zmrazené malinové pěny, 3 bílky, 3 dkg cukru.

Zmrazenou malinovou pěnu smícháme s nalámanými piškoty v hlubší mise. Z bílků ušleháme tuhý sníh, přidáme trochu cukru a navršíme na piškoty. Místo sněhu můžeme na piškoty dát smetanu ušlehanou s cukrem (viz předpis na str. 208). Podáváme vychlazené.

Oříškový pudink

1 2 l mléka, 1 pudinkový vanilkový prášek nebo 4 dkg bramborového škrobu, 10 dkg ořechů, 6 dkg cukru.

Z mléka, cukru a pudinkového prášku uvaříme pudink, do kterého vmícháme jemně mleté ořechy a nakonec ze dvou bílků tuhý sníh. Dáme do hlubokých talířků nebo sklenic vychladnout. Podáváme s ovocnou šťávou.

Čokoládový pudink s ovocem

1/2 l mléka, 1 pudinkový čokoládový prášek, 1 konzerva jahod nebo meruněk, 6 dkg cukru, 1 bílek, 1 lžička kakaa.

Do vařícího mléka s cukrem přidáme pudinkový prášek a kakao, které jsme rozmíchali v troše mléka, a povaříme dvě minuty. Do horkého pudinku zamícháme pevně ušlehaný sníh z bílku a směs vlijeme do misek vypláchnutých studenou vodou. Když pudink zchladne, vyklopíme jej z misek na ploché talířky a kolem ozdobíme kompotovým ovocem.

Poháry s pudinkem a ovocem

1/2 l mléka, 1 pudinkový prášek, 6 dkg cukru, 1/2 kg jahod nebo jiného ovoce, 1/8 l šlehačky, 1 tabulka čokolády.

Ze sladkého mléka uvaříme čokoládový nebo vanilkový pudink z prášku. Místo do misek vlijeme část pudinku do hlubších pohárů. Když trochu zchladne, dáme naň vrstvu čerstvého nebo kompotového ovoce a zase zalijeme pudinkem. Prochladlé poháry zdobíme navrch čepicí ze šlehačky, na kterou nastrouháme trochu čokolády.

Smažené hrušky

4 šťavnaté hrušky, 1 vejce, trochu mouky a strouhané housky, tuk na smažení.

Oloupané hrušky obalíme v mouce, rozšlehaném vejci a strouhané housce a opečeme dozlatova v rozpáleném tuku. Polijeme je ovocnou šťávou nebo zvlášť připravenou omáčkou z meruněk.

Smažené švestky

1/2 kg tvrdších švestek nebo blum, 15 dkg mouky, 2 vejce, 1/4 l vody, špetka soli, 2 dkg cukru, 20 dkg tuku na smažení, cukr se skořicí.

Nepříliš měkké ovoce vypeckujeme. Místo pecky můžeme dát mandli nebo oříšek. Z mouky, vajec, vody, soli a cukru uděláme těsto. Do něho ponořujeme ovoce a hned je klademe do rozpáleného tuku a smažíme. Hotové obalujeme v cukru se skořicí a podáváme teplé.

Jablečné vinné šodó

5 žloutků, 1/4 l bílého vína, 10 dkg cukru, trochu citrónové kůry, 25 dkg oslazených jablečných povidel nebo protlaku, 1 lžička rumu.

Žloutky s cukrem, citrónovou kůrou a vínem šleháme ve vodní lázni a když začíná směs houstnout, přidáme jablečná povidla a rum. Šodó naplníme do skleniček nebo hlubších talířků a navrch ozdobíme šlehanou smetanou (viz str. 208). K šodó podáváme piškoty nebo keksy.

Jemné palačinky s jahodami

Těsto: 3/8 l vody, 25 dkg mouky, 4 vejce, špetka soli, tuk na pečení. Plnění: 1/2 l mléka, 8 dkg škrobové moučky, 20 dkg cukru, 25 dkg tvarohu, trochu citrónové kůry. Příloha: pocukrované jahody a pražené oříšky.

Z těsta upečeme tenké palačinky, které plníme tvarohem, navrch posypeme opraženými oříšky a obložíme jahodami.

Nebo na plnění svaříme mléko s cukrem a škrobovou moučkou na hustý krém, rozmícháme jej s tvarohem a ochutíme citrónovou kůrou. Na míse obložíme palačinky jahodami a navrch sypeme opražené oříšky.

Ovocný rychlý salát

3/4 kg ovoce (zahradní jahody, angrešt, letní jablka), 1 citrón, 5 dkg cukru, trochu vody nebo ovocné pribinky.

Ovoce očistíme, zbavíme všech stopek a lístků, jádřinců apod. Menší ovoce ponecháme v celku, větší (jablka) nakrájíme na plátky nebo drobné kostky. Ovoce dáme do hlubší skleněné mísy a promícháme zálivkou z citrónové šťávy, cukru, trochy vody nebo ovocné pribinky. Můžeme smíchat nejrůznější druhy ovoce. Ne-

máme-li dosti čerstvého ovoce, můžeme přidat k čerstvým jahodám například kompotové meruňky nebo broskve. Salát nepřeslazujeme, má být nakyslý, aby byl osvěžující. Před podáním jej dáme vychladit.

Vanilkové suchárky z rohlíku

4 sladké rohlíky, 8 dkg másla, vanilkový cukr.

Rohlíky nakrájíme na tenká kolečka, pomázneme je máslem a zprudka opečeme na plechu v troubě. Horké obalujeme ve vanilkovém cukru. Čerstvě pečené jsou chřupavé a chutné.

Máslový krém na slepování sušenek

10 dkg másla, 1 lžička mleté kávy, 1 žloutek, podle chuti práškový cukr.

V misce třeme máslo s cukrem do pěny, vmícháme žloutek a mletou kávu. Krém můžeme také nastavit kaší (viz str. 150). Koupíme čtverhranné sušenky nebo kulaté dětské piškoty a vždy dva a dva tímto krémem slepujeme.

Medová jablka

4 jablka, 4 lžičky medu, 4 lžičky pomerančové šťávy, na špičku nože skořice, 4 lžíce mletých ořechů.

Jablka oloupeme, vypíchneme jádřince, uvnitř naplníme směsí medu, pomerančové šťávy, skořice a ořechů a vložíme do tukem vymazané nákypové formy. Dusíme v troubě asi 45 minut. Než je vyndáme, zkusíme, jsou-li měkká.

Jablka s vločkami (Bircher-Brenner Muesli)

4 dkg ovesných vloček, trochu vody, 4 lžíce citrónové šťávy, 4 lžíce slazeného kondenzovaného mléka, 4 jablka, 4 lžíce strouhaných ořechů nebo mandlí.

Vločky předem namočíme v troše vody. Pak do nich přidáme citrónovou šťávu, mléko, ořechy a přistrouháme jablka. Ihned podáváme.

Dobře můžeme použít Avonu nebo Kalorku, ve kterých je už sušené mléko a cukr, proto už nesladíme.

Jiné Muesli

4 dkg vloček, 4 lžíce mléka, 2 lžičky medu a 2 pomeranče nakrájené na malé kousky, 4 lžíce mletých ořechů.

Připravujeme stejně jako v předcházejícím předpisu.

Salát z hrušek a jablek

4 šťavnaté hrušky, 2 jablka, 1 citrón, 5 dkg cukru, 1/4 l vody, 1/3 pudinkového prášku.

Z vody, cukru a pudinkového prášku uvaříme hustý krém a přidáme jemně nastrouhanou kůru z citrónu i jeho šťávu. Hrušky i jablka oloupeme, nakrájíme na tenké plátky a hned polijeme vychladlým krémem, aby nezhnědly.

A co říci závěrem?

Podařilo se Vám rychle pohostit přátele? Zpestřili jste svůj běžný jídelníček některými z předpisů této knížky? Pochutnaly si děti na něčem dobrém?

Jestliže ano, pak tato příručka splnila svůj úkol, pomohla Vám a i autorky jsou spokojeny.

Ale přece máme ještě jedno přání. Připravujte nejen zdravá a chutná jídla, ale také je pěkně podávejte. Sebejednodušší jídlo, podané na čistě a vkusně prostřeném stole, je malou rodinnou slavností. Rodina je pohromadě – a klidných chvilek u rodinného stolu je v týdnu poskrovnu.

Proto nelitujte ani času, ani práce na přípravu něčeho dobrého. A nakonec přidejte i svůj úsměv a dobrou náladu – a všichni se celý den při své práci budou těšit domů.

AUTORKY

Knoflíky z rozhlasu receptrování

30 dkg hl. mouky 10 dkg oříšků
20 " másla 10 cukr. moučky
2 vejce
1 hod. odpočinout. Dělat kolečka

náplň: 6 bílků, 24 dkg cukru
Ldkg14. ořechy 1 lžíce kakaa
udělat dírku do sáčku od mléka
a nastříkat na kolečka a
nebo plnit.

Holubci bzv.
Zelné listy uvaříme
nejdříve vykrojíme
(prostředek) a dáme vařit.
Plníme rýží a mletým masem, trošku rajs. protlaku
[illegible] pepř, sůl a salám semletý s masem.
cibulku. Podlít škvarky se sádlem.
[illegible]
do [illegible]

Abecední seznam

L

M

N

O

P

Š

T

V

Z

Ž

Obsah

II. Pokrmy pro každou příležitost 125

Ed. 67774

Joza Břízová – Maryna Klimentová

VAŘÍME VTIPNĚ

Vydalo Státní zdravotnické nakladatelství, n. p., Praha 1, Malostranské nám. 28

Vydání 2. – Vyšlo v roce 1967 – Stran 240 a 16 stran barev. přílohy

Šéfredaktor nakladatelství prof. MUDr. Zdeněk Macek, CSc.
Odpovědná redaktorka dr. Berta Mazelová
Technická redaktorka Marta Vodičková

Vytiskl Knihtisk, n. p., závod 1, Praha 1, Malá Strana, Karmelitská 6,
barevné přílohy Polygrafia n. p., Praha

AA 18,69 – VA 19,40 – D – 12*50146 – Náklad 100 000 výt.
301 08/26 – Cena váz. výtisku Kčs 24,– H

08-014-67 Kčs 24,-H

Linecké těsto.
25 dkg másla
50 –"– mouka hladká
–"– cukru 12 a půl dkg
2 vejce
1 prášek do pečiva
vanilku

Rohlíčky
50 dkg mouky
20 dkg másla
10 dkg cukru
5 dkg ořechů
prášek do pečiva
1 vanilka, cukr
1 vajíčko tepl.
obalovat

[illegible]

dát péct na plech

½ kg polohrubé, 16 dkg tuku, 15 dkg cukru 2 žloutky ¾ l vlažné mléka,
½ prášku do pečiva, cit. kůra,
drobení se dělá z tuku a mouky hrubé

Omáčka rybí
[illegible]

// [illegible]

Zimové cukroví

[illegible] dkg másla, [illegible] dkg hl. mouky
[illegible] cukru 7 –"– oříšků
[illegible], kakao, vanilka
[illegible]

Kokosové [illegible]

7 dkg másla, 12 dkg cukru
3 dkg kakaa 5 –"– kokosové moučky
1 [illegible]

17 ks

20 ks
Bábovky

5 ks
Bábovka

½ kg mouky polohrubé
14 dkg cukru moučk.
14 dkg tuku
2 vajíčka celý
vanilku
½ prášku do pečiva

3 lžíce cukru
3 lžíce mléka